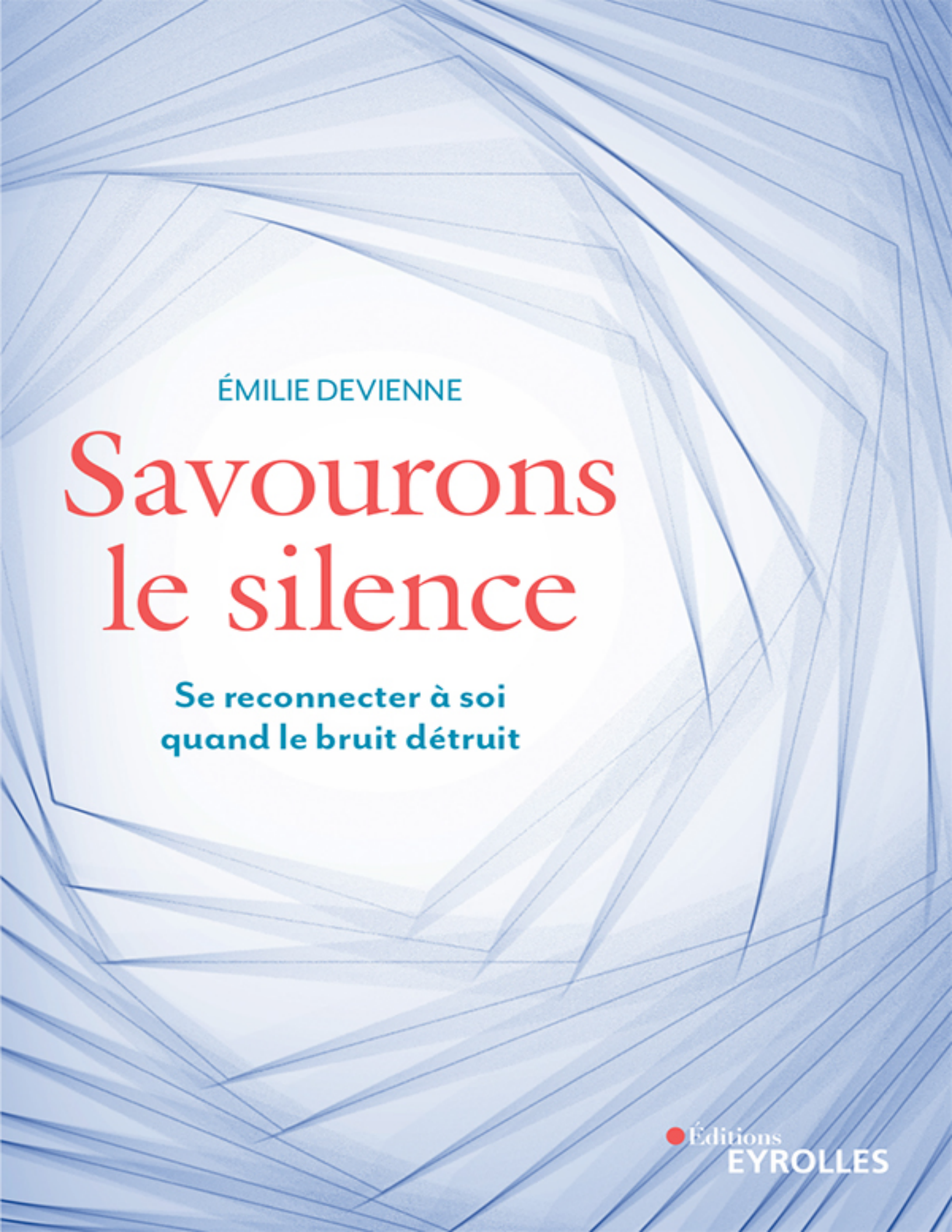




ÉMILIE DEVIENNE

Savourons le silence

**Se reconnecter à soi
quand le bruit détruit**

● Éditions
EYROLLES

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Parfois intimidant, tantôt rassurant, le silence est multiple. Il provoque l'angoisse chez les uns et crée un moment de volupté chez les autres. Tout à la fois discret ou assourdissant, il peut être plus éloquent que des mots...

Pourtant, grand oublié de notre société actuelle, le silence semble disparu. Le bruit a envahi nos vies : tous ses stimuli sonores créent une surchauffe de notre cerveau et dégradent notre santé. Véritable oasis de paix dans le tumulte, cet ouvrage nous guide à la recherche du silence, car comment aimer le jour sans connaître la nuit ? Pour rencontrer le calme, il faut apprendre à l'apprivoiser, s'inspirer de l'art ou encore renouer avec la nature... Tous les chemins proposés dans ce livre ont pour but de déguster une pause précieuse pour notre équilibre intérieur.

Débutez votre désintoxication du bruit pour cueillir le silence !

Émilie Devienne est coach, membre accrédité Titulaire de la Société Française de Coaching. Elle est également chargée d'enseignement à la faculté d'Économie et de Gestion de l'université d'Aix-Marseille et chez Psycho-Prat. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages centrés sur la croissance personnelle et le développement professionnel.

www.emilie-devienne.com

Émilie Devienne

Savourons le silence

*Se reconnecter à soi
quand le bruit détruit*

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Création de maquette et mise en pages : Soft Office
Relecture/correction : Anna Crine
Illustrations : Shutterstock /aramaT (chat) ; /LHF Graphics (boussole) ;
/Nikolaeva (pancarte) ; /StockAppeal (loupe).

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2020
ISBN : 978-2-212-57339-8

*À Jeannine S. décédée pendant la réalisation de ce livre.
De la Résistance jusqu'à son dernier souffle,
le silence aura été son meilleur recours.*

Sommaire

Introduction

Le silence, une ressource à (re)découvrir

Partie 1

Pourquoi savourer le silence ?

CHAPITRE 1

Halte au bruit !

Quand le bruit détruit notre santé

Quand le bruit nous avilit

CHAPITRE 2

Quand le silence fait mal

Des silences pesants

Le silence, comme instrument négatif

Du silence à la parole

CHAPITRE 3

Les apports du silence

Les bénéfices pour notre mieux-être

Les avantages pour notre savoir-faire

Partie 2

Huit chemins pour savourer le silence

CHEMIN VERS LE SILENCE N° 1

Savoir et oser le demander

Les bases d'une bonne communication

Notre rapport au silence

CHEMIN VERS LE SILENCE N° 2

Faire connaissance avec le silence du moment

De nombreux silences

Les dessous du silence

CHEMIN VERS LE SILENCE N° 3

Se désintoxiquer du bruit

Prendre conscience du bruit environnant

Se préserver des bruits nuisibles

Travailler en silence

CHEMIN VERS LE SILENCE N° 4

L'apprivoiser

S'étourdir de vaines paroles

Presque une amie

Oser un saut vers l'inconnu

Une palette d'activités

CHEMIN VERS LE SILENCE N° 5

S'inspirer de l'art

Le silence dans la littérature
Le silence pour mieux écouter
Le silence dans la vie d'artiste
La musique du silence
Le silence approprié

CHEMIN VERS LE SILENCE N° 6

Se délecter des moments « creux »

CHEMIN VERS LE SILENCE N° 7

Renouer avec la nature

Le silence de la forêt
Le silence de la montagne
Le silence du désert
Le silence de l'eau

CHEMIN VERS LE SILENCE N° 8

S'inspirer du spirituel

À l'écoute de son silence intérieur
Retraite
Cure de silence

Conclusion

Le silence est vivant

Bibliographie

Remerciements

Introduction

Le silence, une ressource à (re)découvrir

Dans mes rêves les plus fous, j'imagine des restaurants où nous pourrions converser sans nous égosiller sans pour autant fréquenter ces établissements luxueux où, fort opportunément, le calme est de rigueur. Toujours dans un monde idéal, je trouverais à Paris ou dans les grandes villes de province des bars où boire un verre sans subir les décibels d'une radio crieuse, d'un *single* à la mode ou de musique au mètre. En prolongeant dans cette veine, je pourrais aller faire des courses, flâner dans des boutiques sans un fond musical aussi insipide qu'inutile à mon bonheur. Bien sûr, les petits malins qui trafiquent notamment le pot d'échappement de leurs deux roues seraient dûment verbalisés, au même titre que les fauteurs de troubles que le tapage nocturne ne gêne en rien, ils dorment ou cuvent, eux, le matin quand nous, braves gens, nous allons travailler. Dois-je dire un mot des trottoirs envahis de fumeurs et de buveurs, dont les rires et le timbre de voix nuisent à la qualité de vie du voisinage, tout comme porte atteinte à notre confort minimal dans les transports en commun le son des écouteurs de voyageurs indifférents à la pollution sonore produite par leurs appareils ? Une allusion aux joies des portables qui vibrent ou sonnent inopinément à l'acte II ou pile au moment de cette scène tant attendue dans le dernier long-métrage de votre réalisateur favori, et le tableau d'horreur sera sinon exhaustif, du moins assez révélateur des irritants sonores.

Vous l'aurez compris, ce livre s'adresse à celles et ceux qui aiment... la musique, les sons, la vie qui vrombit, la parole entre humains consentants ; ce livre s'adresse à celles et ceux qui, par alternance, savourent le silence. Comment aimer le jour sans

connaître la nuit ? Comment comprendre le noir, sans apprécier les couleurs d'une palette ? Le parallèle est identique.

Le mot-clé pour tenir notre pari presque utopique dans cette société du bruit, c'est un verbe : choisir. Choisir de s'informer sur les nuisances sonores en ce qu'elles dégradent notre santé ; choisir de s'arrêter un instant pour mieux comprendre les apports du silence sans nier ses côtés sombres ; choisir enfin de trouver des manières de le cultiver pour mieux le savourer.

La première observation quand je pense au silence, c'est le paradoxe. Identifions les principaux paradoxes sur lesquels nous reviendrons au fil des pages.

- ★ À la suite du philosophe Michel Lacroix, convenons que « la plupart d'entre nous recherchent le silence autant qu'ils le fuient¹ ».
- ★ Le silence nous libère autant qu'il peut nous enfermer. Voilà pourquoi ce sujet est captivant. Pourquoi il est également de notre temps, à une époque où le développement personnel continue d'animer bien des humains sur cette planète malmenée comme eux.
- ★ Le silence est puissant autant qu'il est discret : il ne fait pas de bruit. Et si le dictionnaire Larousse le définit comme « l'absence de bruit dans un lieu calme », il se révèle plus complexe que cela. D'ailleurs, un jour où nous parlions de ce livre en gestation, une mienne amie qui a travaillé toute sa vie auprès de personnes malentendantes, me lança : « Le silence pour un sourd, c'est l'absence d'image. » Cette réflexion montre le lien que l'on peut établir entre le silence au sens absence de sollicitation auditive et, par extension, ce que l'on pourrait appeler le « silence visuel », à savoir, le repos des yeux. Autant un regard contemplatif s'inscrit dans les vertus du silence, autant une agression visuelle à coups d'écrans qui ne quittent plus nos mains, d'affiches omniprésentes, de dégradations de l'espace public à grand renfort de tags sont négativement bruyants. Or, le repos visuel favorise l'appréciation du silence, lequel contribue à notre bien-être.

- ★ Le silence se définit autant par ce qu'il n'est pas que par ce qu'il est : il n'est pas absence du son, il n'est pas synonyme de vide, mais il est prolongement d'une sonorité, d'une parole, d'une inspiration...
- ★ Le silence est bavard à force de nous faire taire. Le silence fait parler.
- ★ Le silence est un mythe et pourtant, il est bien concret. En effet, le silence total et absolu est utopique, mais une véritable présence silencieuse en soi et autour de soi se ressent. Vous en ferez ou en faites déjà l'expérience.
- ★ Le silence devient un luxe, tout en étant gratuit. Ainsi, selon une étude récente réalisée à l'occasion de la 17^e Semaine du son organisée par l'Unesco, 87 % des Français disent que le silence est un privilège ! Son président, Christian Hugonnet, déclarait d'ailleurs lors du lancement de la manifestation que : « Il est urgent de prendre conscience des enjeux à la fois socio-économiques, médicaux et sociétaux qui se jouent aujourd'hui dans notre société à cause de toutes les inégalités de nos environnements sonores². » Faire une coupure avec la surchauffe du quotidien a un coût si vous avez envie de partir loin ou à quelques heures de chez vous, en réservant un week-end thématique pour une cure de silence ou encore, si vous choisissez pour vous reposer et vous ressourcer, de fréquenter un établissement cossu et chic où il est de bon ton de ne pas brailler ni se montrer tapageur. À l'inverse, vous ne débourserez pas un centime en vous ménageant une courte parenthèse de calme intérieur chez vous ou même, à l'abri des regards sur votre lieu de travail selon sa nature.
- ★ Le silence est un signe d'unité et/ou de discorde.
- ★ Le silence nous accompagne dans la souffrance comme dans le bien-être. Je pense en particulier aux personnes qui donnent de leur présence à titre professionnel ou bénévole auprès des personnes en fin de vie. Elles savent combien il suffit parfois d'entrer dans la chambre ou de se tenir au pied du lit pour que la personne éprouve un apaisement, un soulagement. Et le silence

est là aussi, à l'autre extrême, pour nous procurer la paix de l'esprit et celle du cœur.

- ★ Le silence nous convie à l'action alors qu'il ne dicte rien, ou du moins rien que nos oreilles ne puissent percevoir.
- ★ Le silence ne se voit pas, mais il se lit dans les livres ou dans les partitions. Il appartient à ces valeurs qui, invisibles, n'en sont pas moins présentes et même palpables.
- ★ Le silence confine à la spiritualité tout en trouvant sa place dans une vie bien laïque.
- ★ Le silence se partage autant qu'il se vit seul.
- ★ Le silence n'est pas violent alors qu'il fait acte de résistance dans une société envahie par le bruit aussi bien dans l'espace public que dans l'intimité de nos vies.
- ★ Le silence ne se voit pas et, pourtant, il renvoie à des images caractéristiques de moments précis (une rencontre sidérante, une surprise, un désarroi...) ou de lieux chargés symboliquement qui appellent le silence (lieu de culte, d'incarcération, d'intimité, de justice, de culture...).

Au début des années 2000, tandis qu'en famille nous randonnions dans le massif de la Chartreuse, un horrible mal de tête m'a empêchée d'avancer. Je ne sais pas encore où j'ai puisé la force de mettre un pied devant l'autre, le temps de finir la boucle jusqu'à regagner la voiture. Une méningite, heureusement virale, venait de déclencher ses assauts. Je vous épargne la suite assez prévisible : hospitalisation et guérison. En prime, j'ai gagné des acouphènes auxquels je dois de savourer encore plus qu'auparavant le silence. J'écris « plus qu'auparavant », car le thème de cette présence invisible, mais perceptible, m'est cher depuis des dizaines d'années. La preuve en est un carton d'archives diverses qui a résisté à mes déménagements successifs depuis les années 1990. Le sujet du silence m'intriguait déjà, à telle enseigne que j'ai retrouvé plusieurs articles datant de cette période. Par exemple, *Le Monde* du 3 septembre 1999, publiait une réflexion dans les pages « Horizons-débats », signée de l'écrivain et maître de conférences à l'université Bordeaux-III Jean-Michel Delacomptée. L'auteur écrivait : « Mais le bruit a changé : ce qu'il a d'odieux aujourd'hui provient moins du

travail et surtout de la nature, que de cette manifestation permanente, omniprésente, inepte et superflue des objets. »

Je ne suis pas la seule à m'intéresser à ce sujet. Vous trouverez dans ces pages nombre de références qui attestent de l'appétence de plusieurs philosophes, scientifiques, artistes, thérapeutes... pour un silence raisonné et éprouvé. Vous partagerez les expériences et les avis de plusieurs personnes, des consœurs, des confrères, des amis. Je tiens à les remercier d'avoir accepté de nous livrer leurs témoignages. Comme quoi le silence délie les langues. Il est, selon moi, une position de vie. Il n'est de bon moment d'ouverture aux autres et de dialogue sans un culte du silence autour de soi et en soi. C'est à cette recherche d'équilibre que ce livre va vous sensibiliser.

Le silence est un allié depuis le début de ma vie professionnelle. J'ai d'abord été journaliste. Très vite, j'ai compris que les prétendus « blancs » dans une interview étaient on ne peut plus éloquents ou, quand ils ne parlaient pas d'eux-mêmes, au moins offraient-ils à mon interlocuteur un espace de réflexion pour affiner sa réponse. En 2004, je suis devenue coach et là, encore une fois, le silence était au rendez-vous. Il l'est dans presque toutes les séances que j'anime. C'est un indicateur à manier avec doigté. Une écoute de qualité repose sur la capacité non seulement à se taire, mais à mettre les silences à profit. Je préfère, en effet, le pluriel puisque ce silence se manifeste de bien des manières différentes comme nous le verrons par la suite. Le silence fait donc partie des outils de l'écoute ainsi que je l'écrivais déjà dans un petit memento³. Il est alors une forme de présence bienveillante et active, rien à voir avec l'image d'une indifférence ou d'une passivité face à une personne, un client en l'occurrence. Ici le silence et l'empathie ont partie liée. Toutefois, s'il est indispensable dans l'accompagnement des personnes, il est aussi une souffrance qu'elles nous livrent souvent et qui plombe leur vie. Des non-dits, des secrets de famille et voilà des trajectoires jonchées d'obstacles dont l'on n'a pas toujours conscience ou pas encore. Nous consacrerons des pages à ce revers d'une belle médaille. Impossible, sans cette traversée douloureuse pour certains, de « savourer le silence ». Fort heureusement, le silence

porteur d'avenir dispose de bien des adeptes pour remporter le combat et défendre une cohabitation constructive avec l'univers de l'agitation sonore.

Nous voilà partis dans « Le Monde du silence », pour faire mien le titre d'un documentaire que *les moins de vingt ans ne peuvent pas connaître*, mais que les amoureux du monde de la mer et des travaux du Commandant Cousteau, sauront reconnaître. Nous nous attarderons dans la seconde partie de cet ouvrage sur le rapport que nous entretenons avec la nature et le silence.

Le silence est une ressource. Actuellement, dans mon bureau, seul le son de mes doigts sur le clavier occupe l'espace sonore. Enfin presque. Je m'en voudrais de ne pas mentionner le ronronnement de mon chat... Eh oui, insistons là-dessus : le silence n'est pas l'absence de bruit. Nous allons passer du silence vicieux au silence vertueux.

1. « Éloge du silence », *L'Express Style*, 30 décembre 2008.

2. www.ouiemagazine.net/2020/01/20/sondage-semaine-du-son-unesco

3. *Savoir écouter*, Eyrolles, 2011.

Partie 1

Pourquoi savourer le silence ?

Entre le silence imposé et le silence choisi, deux mondes s'affrontent. À une époque où le bonheur est brandi comme une obligation à laquelle nous ne pourrions déroger, ne fût-ce que le temps de traverser une épreuve douloureuse, voilà une des raisons, sinon la principale, de savourer le silence : il est source de bonheur.

Dans cette partie, nous allons dénoncer les effets néfastes du bruit, nous attarder sur les conséquences négatives du silence quand il est malsain et alors seulement, nous pourrions identifier grand nombre d'apports dus à cette tranquillité volontaire d'un environnement à peine audible.

CHAPITRE 1

Halte au bruit !

À côté du silence subi et du silence choisi, prévaut du bruit subi, du bruit choisi, de la musique subie et de la musique choisie, des paroles subies et des paroles choisies. Afin de démêler les fils qui s'entremêlent dans nos pensées et nos sentiments, il est essentiel de prendre la mesure du mal qu'engendrent les nuisances sonores diverses et variées du point de vue de notre santé physique et mentale. Cependant, par souci d'honnêteté, nous verrons que nous ne pouvons pas pour autant accorder de blanc-seing au silence, dont certains impacts nuisent au bien-être psychologique des personnes. Enfin, nous apporterons quelques éclairages sur les avantages que trouvent des acteurs du système économique, commercial, voire politique et social à nous envahir du point de vue phonique.

Pour mémoire, du point de vue légal, un bruit constitue un trouble, et devient donc nuisible, par « sa durée, son volume ou sa répétition », selon le code de la santé publique¹. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande en 2018 de ne pas dépasser le seuil de 53 décibels en journée et 45 décibels durant la nuit², en ce qui concerne le trafic routier.

Quand le bruit détruit notre santé



Des données alarmantes

L'OMS et l'Agence européenne de l'environnement (AEE) s'intéressent de près aux nuisances sonores, source de pollution bien réelle et aux effets délétères. Ainsi les données produites par l'AEE sont-elles alarmantes, le bruit pouvant être mortel. L'AEE fait état en 2015 de près de 10 000 décès prématurés³ en Europe liés à l'exposition au bruit, principalement dû au trafic routier, ainsi que 43 000 admissions à l'hôpital pour des crises cardiaques ou des AVC. Et encore, ces données européennes pourraient être en deçà de la réalité, sachant que certains pays ne déclarent pas leurs résultats. En France, Bruitparif et l'Observatoire régional de santé Île-de-France, dans un rapport publié en février 2019, révèlent que la pollution sonore fait perdre de trois mois à plus de trois ans de vie en bonne santé aux habitants de la région Île-de-France⁴. À titre indicatif, Paris est l'une des villes les plus bruyantes du monde, en 9^e position après Pékin (6^e) et Mexico (8^e) et en 2^e position européenne après Barcelone⁵.

La sonnette d'alarme est donc tirée. L'OMS considère que les nuisances sonores constituent une pollution aux impacts négatifs sur la santé, immédiatement après la pollution atmosphérique. En effet, l'ouïe est menacée dès que l'on travaille huit heures par jour dans un environnement sonore de plus de 80 décibels, soit le bruit généré par la circulation automobile en zone urbaine. « En octobre 2018, l'OMS a sonné l'alerte en faisant du bruit "un risque environnemental majeur pour la santé physique et mentale" en Europe. Pourtant, les pouvoirs publics n'en ont pas fait une priorité. Sommée par une directive européenne de 2002 d'élaborer tous les cinq ans des plans de prévention des nuisances sonores dans les agglomérations de plus de 100 000 habitants, la France a déjà reçu deux mises en demeure en raison de son inaction⁶. »



Des recherches toujours plus nombreuses

À partir de cette information, nous pourrions imaginer que le bruit en tant que préoccupation de santé publique est le fruit de notre société

post-industrielle, de la croissance à tous crins, de la technologie et de la surpopulation. Que nenni. En écrivant mon livre sur les pouvoirs de l'ennui⁷, j'avais découvert que, selon l'historien Peter Toohey, il y avait déjà, sur les murs de Pompéi, des graffitis latins sur l'ennui datant du I^{er} siècle. De la même manière, en menant mes recherches pour étayer mon propos, j'ai appris que déjà à l'époque de Jules César, donc au premier siècle avant notre ère, des règles avaient déjà été édictées pour interdire à Rome toute circulation entre le coucher et le lever du soleil !

En introduction de ce livre, j'évoquais ma méningite. Or, cela n'est rien, au regard de la paralysie qui a frappé Michel Le Van Quyen en 2017. Chercheur en neurosciences à l'Inserm, il travaille au Laboratoire d'imagerie biomédicale et part de son accident de santé pour écrire *Cerveau et silence : les clés de la créativité et de la sérénité*⁸. L'auteur démontre que le silence est « devenu un objet d'études scientifiques ». Avant d'en arriver à notre époque, il remonte jusqu'à des recherches menées dès 1924. Il cite le neurobiologiste allemand Hans Berger, le premier à constater « l'existence d'une activité cérébrale intense associée au silence corporel ». Voilà qui bat en brèche l'idée, à la vie dure, voulant que le cerveau au repos perde son temps et donc... le nôtre. Au contraire, une découverte aussi cruciale que récente de l'Université de Rochester aux États-Unis en 2012 révèle que « le cerveau se sert des périodes d'inactivité pour se débarrasser des sous-produits métaboliques toxiques qu'il produit⁹. » Il a besoin de les éliminer pour se régénérer. Et aussi parce que ces toxines conduisent à des maladies neurodégénératives.

Le bruit vécu ou subi quotidiennement augmente donc l'impact de certaines pathologies du système cardio-vasculaire, comme l'hypertension et l'infarctus du myocarde, relève Michel Le Van Quyen. D'autres recherches et des sondages montrent l'impact du bruit sur le sommeil et donc, la fatigue chronique. Par exemple, « un son de 55 dB (équivalent au bruit d'un magasin en période d'activité moyenne) induit un éveil nocturne intempestif¹⁰. » La journaliste Sylvia Vaisman invite à se demander ce qu'il peut advenir du « sommeil haché d'un dormeur situé non loin d'un grand carrefour

ou d'une bretelle d'autoroute. Être exposé à 85 dB durant douze heures la journée écorne également le nombre et la durée des cycles du sommeil. » Certes, des expériences d'installation de revêtements spécifiques sur le périphérique parisien, par exemple, sont supposées atténuer le bruit, mais les dégâts sont irréversibles et les résultats attendus, loin d'être démontrés. Ainsi s'installe la fatigue chronique, laquelle engendre des conséquences négatives sur les motivations au travail, la mémorisation ou l'anxiété. D'autres recherches complètent cette sinistre liste par des conséquences sur le système digestif et le système endocrinien.

D'autres sources citées dans cet article enfoncent le clou. Ainsi des chercheurs britanniques de l'Imperial College de Londres ont-ils mesuré à distance la pression artérielle de 140 personnes logeant à proximité d'un aéroport ou d'un grand axe routier. Leurs travaux, publiés dans l'*European Heart Journal*, prouvent qu'au-delà de 35 dB dans la maison, le rythme cardiaque et la tension artérielle s'élèvent significativement. À chaque palier de 10 dB supplémentaires, le risque d'hypertension grimpe encore d'environ 14 %. Voilà qui rejoint les pathologies cardiovasculaires dont Michel Le Van Quyen traite dans son livre. Enfin, une étude publiée dans la revue *Environmental Research*, menée par des chercheurs espagnols et américains sur les données médicales de 3 000 personnes ayant été victimes d'un AVC, démontre que vivre dans une zone bruyante augmentait le risque d'AVC sévère de 30 %¹¹.



LE CAS DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS

« Les effets néfastes de la pollution sonore sont visibles au niveau du bien-être des populations humaines exposées, de la santé et de la répartition de la faune ainsi qu'au niveau des capacités d'apprentissage des enfants. », peut-on lire dans un extrait d'un rapport de l'AEE, *La pollution sonore en Europe* (2016). Les niveaux sonores élevés à l'école peuvent entraîner un retard dans l'acquisition du langage (écrit et parlé). De même, l'attention et la mémorisation à long terme sont altérées dans le bruit, perturbant la

compréhension et l'acquisition du vocabulaire. Sans oublier la fatigue liée au bruit. Pourtant les enfants comme les ados, semblent aimer remplir le silence, avec de la musique notamment. Cependant, le silence n'étant pas seulement sonore mais aussi visuel, ainsi que le souligne notamment le scientifique Michel Le Van Quyen. Il n'est pas le seul.

Ainsi, le jour de ma fête, le 19 septembre, j'écoutais « Grand bien vous fasse » sur France Inter. Michel Desmurget défendait son dernier ouvrage¹². Quelques vérités alarmantes assénées par ce neuroscientifique et directeur de recherche à l'Inserm ont retenu mon attention :

- Dès deux ans, les enfants des pays occidentaux cumulent chaque jour presque trois heures d'écran. Cette consommation portant sur le numérique sous toutes ses formes : smartphones, tablettes, télévision, etc. – par les nouvelles générations est astronomique.
- Entre 8 et 12 ans, c'est près de 4 h 45.
- Entre 13 et 18 ans, on frôle les 6 h 45.
- En cumuls annuels, ces usages représentent autour de 1 000 heures pour un élève de maternelle (soit davantage que le volume horaire d'une année scolaire), 1 700 heures pour un écolier de cours moyen (2 années scolaires) et 2 400 heures pour un lycéen du secondaire (2,5 années scolaires).

Inquiet pour le développement intellectuel et les compétences sociales des enfants, il affirme que l'exposition précoce aux écrans entraîne des problèmes sur la santé (obésité, développement cardio-vasculaire, espérance de vie réduite...), sur le comportement (agressivité, dépression, conduites à risques...) et sur les capacités intellectuelles (langage, concentration, mémorisation...). Tout à fait conscient d'aller à contre-courant de discours sur les stimuli favorables de ces nouvelles technologies pour nos bambins et nos ados, il s'appuie sur des dizaines d'études convergentes pour soutenir sa prise de position. Il alerte : « Ce que nous faisons subir à nos enfants est inexcusable. Jamais sans doute, dans l'histoire de l'humanité, une telle expérience de décérébration n'avait été conduite à aussi grande échelle. »

Alors si nombre d'enfants semblent demander du bruit, et réussissent à faire leurs devoirs (ou même à lire) en musique, n'oublions pas les conséquences réelles du bruit sur l'organisme. Apprendre à apprécier le silence, à faire une pause au niveau des écrans dès le plus jeune âge ne peut qu'être bénéfique.

« À la naissance, nous disposons d'un capital de cellules auditives qui ne se renouvelleront jamais, d'où l'importance de les

protéger¹³ », insiste, pour sa part, le Dr Jean-Claude Normand, maître de conférences en médecine et santé au travail (université Claude Bernard-Lyon 1). Cette information médicale montre bien qu'au-delà d'un simple caprice de confort, la nocivité du bruit est avérée aujourd'hui et la recherche de silence, loin d'être un caprice de nantis.

Témoignage de Pro : Marie-Hélène Bouget

Grâce au docteur Marie-Hélène Bouget, médecin généraliste et acupunctrice, nous allons voir ce qu'il en est sous d'autres cieux et depuis des lustres.

Médecine chinoise, silence et santé

Afin d'appréhender la place que donne au silence la médecine chinoise, nous sommes invités à mettre, pour un instant, nos schémas habituels de pensée précisément en « mode silence » pour découvrir un mode de pensée inclusif qui procède par analogies, métaphores et résonances.

Cette médecine multimillénaire envisage l'être humain comme un tout (corps-émotions-esprit) en interaction avec son environnement. Elle a établi un système de correspondance entre cinq éléments (Bois, Feu, Terre, Métal et Eau) et les mouvements d'énergie, saisons, moments de la journée, couleurs, organes, parties du corps, etc., où surgissent des liens étranges et surprenants. À première vue seulement, car beaucoup sont corroborés par des recherches scientifiques récentes.

L'élément le plus pertinent pour le silence est l'Eau. Lui correspondent également l'hiver, la nuit, l'obscurité, la couleur noire, les moments de profonde intériorisation, de calme et de silence où nous pouvons nous réparer, nous régénérer et nous relier à la source de notre créativité. Nous nous mettons à notre écoute pour entendre nos désirs authentiques et nous rechargeons nos batteries pour les concrétiser.

Ce n'est donc pas un hasard si l'organe des sens correspondant est l'oreille, comme organe de l'audition, mais aussi comme capacité à écouter. C'est cette même qualité de silence qui préside à une véritable écoute de l'autre quand se taisent préconceptions, attentes, jugements et préoccupations personnelles. Nos oreilles, pour bien entendre, ont besoin de silence, au

propre comme au figuré. Des niveaux sonores élevés peuvent réduire notre acuité auditive. Une exposition chronique au bruit peut aussi induire de la fatigue, augmenter notre tension artérielle et perturber immunité et sommeil.

L'antique sagesse de la médecine chinoise a inscrit le cerveau dans le même réseau d'interrelations pointant un lien privilégié entre cerveau, calme, silence, nuit et régénération, bien longtemps avant les écrans numériques et la surcharge d'informations dont nous sommes bombardés aujourd'hui. Dans ce bruit de fond permanent, retrouver des temps de silence et de repos, voire d'ennui, est plus que jamais nécessaire à l'équilibre du cerveau, comme le montrent des recherches en neurosciences. Ces disciplines nous apprennent aussi que nos performances cognitives (attention, mémoire, raisonnement...) dépendent de la qualité de notre sommeil. Il en va ainsi de notre immunité, notre résistance au stress, et notre sensation de forme générale dans la journée. L'obscurité la plus complète est nécessaire à la sécrétion de la mélatonine, hormone du sommeil. Le silence qui est au son ce que l'obscurité est à la lumière, entre bien sûr dans l'équation. Un fond sonore nocturne, comme les bruits de la circulation, même si l'on s'y accoutume et qu'il n'induit pas de réveil, peut amoindrir la vertu réparatrice du sommeil. Vive rideaux occultants et doubles vitrages !

Est-ce à dire que nous ne pouvons faire silence et nous recharger en énergie que la nuit et l'hiver ? Bien sûr que non. Les saisons peuvent se voir aussi comme des métaphores des différentes étapes de tous les processus de la vie : mise en route et croissance (printemps), floraison (été), moisson (automne) et gestation (hiver). La médecine chinoise attire notre attention sur l'intérêt pour la santé d'une organisation de notre emploi du temps où alternent activité et détente bien dosées au cours de la journée comme de l'année. Notre activité peut ainsi s'appuyer sur une énergie authentique, nourrie entre autres par le calme et le silence.

L'absence de silence est envahissante. Le bruit est partout, dans les lieux publics, les magasins, les ascenseurs, les restaurants, la rue bien entendue, le voisinage. D'après une enquête menée par TNS Sofres, 67 % des actifs jugent leur milieu de travail bruyant¹⁴. Ouvriers ou salariés en *open space*, tout le monde est concerné. Et si ce n'était qu'au travail... Deux tiers des Français citent également le bruit à leur domicile comme première source de nuisance. Une étude de l'Ifop¹⁵ suggère que les perturbations sonores en *open space* (sonnerie de téléphone des bureaux voisins, conversations

entre collègue, imprimantes...) font perdre 30 minutes de productivité à 20 % des salariés français, soit au total 120 heures de travail perdues par salarié et 23 milliards d'euros de pertes annuelles pour les entreprises. Un article de 2004¹⁶, indiquait déjà que « les dispositifs de lutte contre le bruit sont loin d'être à la hauteur des attentes des Français », selon un rapport de l'Agence française de sécurité sanitaire, de l'environnement et du travail (ANSES). Le document précisait que ces lacunes ne tenaient pas tant à l'absence de réglementation qu'à un manque de volonté politique et de connaissances scientifiques. Des lignes qui précèdent, vous déduirez que les connaissances scientifiques maintenant, nous en disposons et largement. Devinez alors ce qui freine ?

Billet d'humeur

À propos de nuisance sonore, il faut raison garder. Je fais allusion à l'emblématique procès du coq Maurice sur l'île d'Oléron jugé en juillet 2019. Si l'on n'aime pas les bruits de la campagne, alors on ne s'y installe pas ! Que dire du chant des mouettes au bord de la mer, par exemple ou des cigales en Provence ? On ne va quand même pas reprocher à un coq de faire ce que lui prescrit la nature. Comme les ânes qui braient ou les vaches qui meuglent. Pour la petite histoire, les plaignants au procès du coq ont été déboutés et un maire a même l'intention de demander le classement des bruits de la campagne au « patrimoine national français ». Affaire à suivre...

Voici une anecdote complémentaire : une mienne amie vendait un petit studio (c'est un pléonasme immobilier !) sis à quelques centaines de mètres d'une église parisienne. Un couple s'intéressait au bien, mais ne voulait pas du son du clocher indiquant les heures. Ils ont demandé s'il était possible « d'arranger l'affaire » avec la mairie de l'arrondissement concerné ! Pouvez-vous me dire à quoi sert de visiter un bien près d'une église si l'on ne veut pas entendre les cloches, comme une vue sur une cour de récréation si l'on ne supporte pas les cris et les rires des enfants ! Un peu de logique, semblerait de mise, non ? La même qui aurait prévalu quand des habitants d'une ville du Haut-Rhin voulaient que cessent les tintements des neuf cloches d'une collégiale du XIV^e siècle.

Quand le bruit nous avilit

Le sens du mot « bruit » peut s'entendre ici de différentes manières. D'une part le bruit au sens réel, les sons qui parviennent à nos oreilles malgré nous dans la rue, les supermarchés, les restaurants, les bars, les centres commerciaux, les ascenseurs, les marques qui élaborent des signatures sonores, les salons de coiffure qui procèdent de même, etc. et, d'autre part, le bruit ou pollution d'audience qui « est la part d'audience "accidentelle" d'un site web qui résulte des visites effectuées par erreur et qui sont généralement des visites où seule la page d'arrivée est visitée¹⁷. » Et à l'heure du marketing digital, celui-ci prend une force nouvelle. Les tenants des stratégies commerciales n'ont de cesse de déployer des trésors d'inventivité pour nous inciter à la dépense grâce à des stimuli sonores, lesquels passent souvent sous le prétexte de créer des « ambiances musicales ». Certes...

Dans un article du quotidien *Le Monde*¹⁸, auquel je faisais déjà allusion en introduction, Jean-Michel Delacomptée écrit : « Propagande, publicité, tohu-bohu : moins les gens pensent, plus ils achètent, moins ils votent, mieux se portent les princes. Pour engraisser les ânes, donnez-leur du son. Problème d'intégrité corporelle et de respect d'autrui, question d'environnement : sur ce point comme sur les autres, l'exigence écologique est une forme supérieure de la démocratie. » Le bruit et les silences comme actes politiques, quelle perspective engageante, n'est-ce pas ? Et que dire quand c'est celui qui fait le plus de bruit qui obtient le plus ? À quand la revanche des discrets, de celles et ceux qui prennent de la hauteur avant de rompre ce silence pour porter une parole juste ? Patientez quelques pages et nous leur ferons la part belle.

Billet d'humeur

Entendons-nous, il ne s'agit pas de misophonie, à savoir la détestation pure et simple des petits bruits. Cette pathologie, qui peut donner naissance à des troubles psychiques et physiques importants, a été

identifiée en 1997 par l'audiologiste américaine Marsha Johnson. Mastication, bruit du feutre sur un tableau blanc ou de la craie sur un tableau noir, raclement de gorge, reniflement, cliquetis du clavier, son du stylo que l'on ouvre et que l'on ferme nerveusement... Ces sons deviennent une véritable souffrance pour la personne atteinte de misophonie. On en sait encore peu sur cette maladie, mais comme l'explique le docteur Philippe Barraqué, musicothérapeute spécialiste de l'hyperacousie et auteur de *Dites stop à vos acouphènes*¹⁹ : « La misophonie peut apparaître assez tôt et se développe au cours de l'enfance et de l'adolescence. Elle relève souvent d'une souffrance psychologique, voire d'un microtraumatisme dont les personnes n'ont pas toujours conscience. »

S'emparer du phénomène de cet envahissement pour en dénoncer les effets cachés, c'est aussi toucher deux mots du rapport à l'intime. Le silence n'est pas que sonore, il faut le répéter, il est aussi visuel. L'ère de l'impudeur se déploie depuis les années 1980-1990 à grand renfort de « Loft » et autres télérealités, par exemple. Les réseaux sociaux à leur suite ont dérivé vers un grand déballage. Bien entendu, utilisés à bon escient, nous pourrions adhérer à l'idée de partage, de co-construction de combats nobles et généreux. Mais cet usage ne s'accompagne-t-il pas d'un brouhaha inutile, voire nuisible ? L'être humain n'a rien trouvé de mieux pour s'éviter (au sens pour éviter de se rencontrer et donc d'être ouvert à la connaissance d'autrui) que de se noyer dans des détails vains et des émotions de pacotille. Une conscience de soi émotionnelle réelle n'a rien à voir avec ces manifestations émotives faites de paillettes ou de mégaphones selon les circonstances. Une société à fleur de peau fait l'économie d'un retour aux sources silencieux qui n'en serait que plus percutant pour conduire un vivre-ensemble (selon l'expression désormais consacrée) entre liberté, respect et plaisir. Et c'est ainsi que le bruit trouble l'art de penser en rond et de créer. Où est le « silence de la vie privée » que défendait, et comme il avait raison, Alain Ehrenberg, sociologue et directeur de recherche au CNRS auquel nous devons plusieurs ouvrages dont *La mécanique des passions : cerveau, comportement, société*²⁰ ?

S'exprimer bien sûr, s'exposer, pourquoi pas, mais avec circonspection et discernement. Pour rester acteurs de nos vies gardons notre esprit critique. Pour ce faire, le silence a des enseignements à nous transmettre.

L'avalissement par le bruit renvoie également, de mon point de vue, à la surcharge de notre cerveau. Trop de bruit au sens propre comme au sens figuré et notre cerveau est en surchauffe. De là à parler de « charge mentale », il n'y a qu'un trait de plume que je trace volontiers ici. Ce concept a commencé à être connu du grand public dans les années 1980. Au départ, il s'appliquait aux seules femmes qui doivent combiner vie personnelle et vie professionnelle, puis il a été repris pour le monde du travail. En voici sa description : « L'ensemble des opérations mentales effectuées par un travailleur lors de son activité professionnelle, efforts de concentration, de compréhension, d'adaptation, d'attention et de minutie, accomplissements de tâches de traitement d'informations, mais aussi pressions psychologiques liées aux exigences de rapidité, délai, qualité d'exécution, à l'obéissance aux ordres de la hiérarchie et à la gestion des relations avec les collègues et les tiers, génèrent une contrainte psychique de charge mentale : celle-ci est cumulative tout au long de la vie professionnelle²¹. »

Dans la foulée, disons deux mots du stress dans notre foyer comme au travail, ce bruit au sens sonore comme cognitif (ces pensées et actions qui viennent parasiter notre réflexion ou notre créativité) qui pollue notre réflexion et attaque notre libre arbitre. Nous sommes constamment interrompus, parce que des sons et des conversations bruyantes troublent notre concentration, parce que des rumeurs et des influenceurs rajoutent du bruit qui perturbe notre analyse critique. Nous devenons plus facilement manipulables, en tant que citoyen comme à titre de consommateurs scrutés de près.

À l'inverse, touchons deux mots de cette initiative heureuse de mon point de vue : une enseigne de la grande distribution, Super U pour ne pas la nommer, tente une expérience qui consiste à baisser les lumières et tous stimuli sonores pendant deux heures une fois par semaine. À l'origine, cette idée était destinée aux personnes atteintes d'autisme ou de troubles cognitifs, afin qu'elles puissent

faire leurs achats dans le calme. Au moment de rédiger ces lignes, il semblerait que des consommateurs qui ne souffrent pas de ces troubles apprécient également. Et comme je les comprends !

Terminons en gardant à l'esprit une nuance importante : c'est le bruit qui est condamnable, pas les sons de qualité. Depuis l'Antiquité, l'homme a toujours utilisé l'énergie du son pour entrer en communication avec sa propre dimension intérieure. Il ne s'agit pas de nier les effets thérapeutiques ou relaxants de sons choisis. Des recherches montrent que dans des traitements de maladies graves comme certains cancers, la diffusion de musique à certaines conditions est bénéfique. En France, dans les hôpitaux pédiatriques parisiens Necker et Armand-Trousseau, par exemple, les salles de préanesthésie permettent aux enfants, parents et personnels soignant de manipuler des instruments de musique avec des vertus sur la suite du processus auprès des petits patients²². Et, pour le plaisir et même si ces expériences sont encore embryonnaires, disons aussi un mot des travaux des chercheurs en biologie de l'université de Cergy-Pontoise²³ qui, en collaboration avec la société Genodics, se penchent sur les effets positifs de certaines fréquences musicales pour adapter et rendre plus résistantes des cultures végétales.

Le bruit se livre en pâture. Les silences, eux, se font sélectifs et puissants. Ce sont eux qui libèrent la parole. Pas de discours, de dialogue, de confessions intimes, de monologue, de vie psychique, de propositions intellectuelles et artistiques sans silences. Cependant, le silence peut aussi être notre pire ennemi avec des effets parfois aussi irréversibles que ceux produits par la pollution sonore.

1. Voir les articles 1336-6 à 10 du décret n° 2006-1099 du 31 août 2006.

2. *Lignes directives relatives au bruit dans la région européenne*, rapport de l'OMS, 2018 à lire sur : www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/383923/noise-guidelines-exec-sum-fre.pdf?ua=1

3. www.eea.europa.eu/fr/signaux/signaux-2016/articles/le-transport-et-la-sante-publique
4. www.bruitparif.fr/les-impacts-sanitaires-du-bruit-des-transports
5. D'après une étude réalisée par l'entreprise Mimi Hearing Technologies GmbH en 2017.
6. Delphine Chayet, « Le bruit, plus qu'une nuisance, un problème de santé publique », *Le Figaro*, 8 février 2019.
7. *Buller malin*, Eyrolles, 2019.
8. Flammarion, 2019.
9. <https://blog.santelog.com/2012/09/26/le-cerveau-a-son-propre-systeme-devacuation-le-systeme-glymphatique-science-translational-medicine/>
10. Sylvia Vaisman, « C'est prouvé : le bruit ruine notre santé », sur le site du magazine *Marie-Claire*, 6 novembre 2019.
11. R. M. Vivanco-Hidalgo, *et al.*, « Association of residential air pollution, noise, and greenspace with initial ischemic stroke severity », *Environmental Research*, Vol. 179, Part A, déc. 2019.
12. *La fabrique du crétin digital*, Éditions du Seuil, 2019.
13. Nathalie Szapiro-Manoukian, « Comment le bruit nuit gravement à la santé », *Le Figaro*, 15 novembre 2019.
14. Enquête TNS Sofres, 2010.
15. *L'impact du bruit et des nuisances sonores sur la perte de temps au travail*, étude Ifop, décembre 2016.
16. « L'insuffisante lutte contre les nuisances sonores », *Le Figaro*, 20 septembre 2004.
17. Écrit par B. Bathelot, dans le glossaire du site www.definitions-marketing.com. Voir Onglet : E-commerce et conversion / Référencement naturel / SEO / Web analytique
18. Jean-Michel Delacomptée, « La civilisation du bruit », *Le Monde*, 3 septembre 1999.
19. Éditions Trédaniel, 2012.
20. Éditions Odile Jacob, 2018.
21. Site : Officiel prévention, santé et sécurité au travail.
22. « Musique : la fréquence bien-être », sur le site de *Psychologies Magazine*, mise à jour 7 novembre 2019.
23. <https://www.u-cergy.fr/fr/recherche-et-valorisation/actualites-recherche/musique-et-plantes.html>

CHAPITRE 2

Quand le silence fait mal

Si le silence est précieux dans la présence à l'autre, il peut s'avérer lourd et malsain dans une autre expression de la relation interpersonnelle. Nous ne saurions donc détourner le regard de ce mauvais aspect du silence.

Commençons par un témoignage. Un jour, une cliente dans la soixantaine, directrice administrative, me dit : « On ne regrette jamais d'avoir dit ce qu'on n'a pas dit », précepte transmis par son père. Nous dûmes travailler cette croyance. Certes, il est pertinent de tourner sa langue sept fois dans sa bouche avant de parler, mais dès lors que ces silences confinent aux non-dits ou aux secrets, et notamment aux fameux secrets de famille, il est question d'autre chose. Les répercussions inconscientes de ces vérités ou faits tus de génération en génération, peuvent faire souffrir. C'est grâce à cette souffrance qu'elles finissent par être révélées, traitées, analysées jusqu'à mettre la personne dépositaire sur la voie de la guérison. Enfin, quand l'individu concerné entend ce besoin ou ne tolère plus son état.

Des silences pesants

Dès l'introduction, nous indiquions que le silence présente plusieurs paradoxes. Arrêtons-nous sur celui d'être autant un signe d'une unité de corps et d'esprit qu'un signe de malaise et de mal-être. Quand les silences se débattent au fond de nous de manière consciente, ils sont bruyants. Ils nous hantent. Doit-on continuer de

garder le secret ? Doit-on parler ? À qui ? Comment ? Dans quelles intentions ? Ainsi, le secret gardé, comme le secret dévoilé, peuvent faire mal. Cependant, ils peuvent soulager et donner un nouveau départ à une histoire familiale, amoureuse... Ce silence enfin brisé peut participer à la reconstruction de celui ou celle qui parle. De celui ou celle qui peut enfin disposer de quelques éléments révélés pour comprendre son propre blocage ou mal-être.

Ce ne sont pas des silences qui nous mettent un peu mal à l'aise à l'occasion, dont il est question ici, mais des pires instances de ce mutisme. Mon éditrice m'a fait découvrir la réflexion de Natacha Calestrémé autour de ces silences négatifs, ceux qui font mal jusqu'à parfois engendrer la mort quand ils ne sont ni entendus, ni pris en charge à bon escient. Cette journaliste, écrivaine et réalisatrice, a publié *Comprendre et soigner les blessures du silence*¹. Elle fait du silence le sujet de son « roman psychologique », ainsi qu'elle le qualifie. Dans une conférence TED-x², elle raconte l'enquête qu'elle a menée sur la manipulation perverse qui s'est produite quand une sienne amie en est décédée. Un mari parfait, bien sous tous rapports jusqu'au moment où le masque tombe et que commence le travail de sape. Or, rapporte Natacha Calestrémé, ce que son amie déplorait le plus, ce qui la dérangeait vraiment, c'était... oui : les silences de cet homme. Je vous laisse le soin d'écouter cette conférence pour approfondir. Si vous le faites, je vous invite également à observer au passage comme cette femme sait, à bon escient, utiliser les silences dans sa prestation orale.

Ce partage autour du « silence de cet homme » évoqué à l'instant m'invite à vous faire part d'un concept découvert au cours de mes lectures, le « *stonewalling* ». Nous le devons à un Américain, chercheur en psychologie et spécialiste du couple, John Gottman. Pour lui, un mur de pierre s'érige lorsqu'un des deux partenaires, celui qui écoute, cesse toute interaction avec son interlocuteur. Il se retire derrière son « mur de pierre » et le silence devient alors inconfortable et blessant. C'est un refus de communiquer ou de coopérer. D'après lui, huit fois sur dix, c'est l'homme qui recourt à ce « *stonewalling* ». Toujours d'après ce chercheur, ce concept est à

distinguer de la bouderie qui sera davantage un moyen d'exprimer sa peine ou son mécontentement. Pour en sortir, on en revient aux bonnes vieilles recettes : faire une pause, admettre que l'on est en train de se tenir derrière son « mur de pierre », reprendre la discussion pour dire comment l'on se sent, éviter le « tu qui tue » autrement dit, ne pas accuser l'autre, mais transformer ce qui pourrait être des critiques en demandes constructives. Pousser l'autre dans ses retranchements est à proscrire car le mur va s'épaissir. Voilà, maintenant vous savez ! Aucun livre spécifique sur ce concept n'a été écrit par un auteur français, mais l'américain John Gottman a publié *Les couples heureux ont leurs secrets*³.

Déjà au chapitre précédent, nous faisons allusion au bruit qui permet de manipuler le consommateur ou le citoyen du point de vue commercial, voire politique et social. Cette fois, revenons sur la manipulation par le silence. Insupportable, il participe alors de la manipulation. La psychothérapeute québécoise, auteure du best-seller international *Les manipulateurs sont parmi nous*⁴, Isabelle Nazare-Aga a défini en sept ans de carrière trente critères pour reconnaître un manipulateur. Si quatorze d'entre eux se retrouvent en un individu, il y a fort à parier que vous êtes confronté à un spécimen du genre. Une petite mise au point s'impose ici : il existe une différence entre le silence dans la communication et le silence dans la manipulation qui a des conséquences négatives parce que le cadre posé par le manipulateur manque sciemment de clarté et d'engagement. Manipuler revient à « exercer en douceur une domination sur les autres, en utilisant des moyens détournés ou des ressorts affectifs. L'objectif non avoué du manipulateur est de parvenir à ses fins en réglant le conflit à son avantage, sans tenir compte des intérêts des autres⁵. »

Témoignage de Pro : Hélène Vecchiali

Poursuivons dans le domaine des silences odieux avec cette réflexion sur *Le silence des femmes*⁶ pour reprendre le titre de l'essai de la psychanalyste et

coach, Hélène Vecchiali. Elle a accepté de nous livrer ce qui suit...

Le silence des femmes

Le silence des femmes confrontées à des violences réelles ou symboliques est malheureusement aussi long et lourd que fréquent. Il est cependant empreint de dignité. C'est une sorte de code d'honneur, d'omerta, ayant pour origine de multiples raisons que je regroupe sous l'expression « syndrome de l'étoile de mer ». En effet, en cas d'attaque, l'étoile de mer s'immobilise et se coupe un bras qu'elle abandonne à son prédateur. Ainsi les femmes, elles aussi sidérées et muettes, laissent une partie de leur âme à leur persécuteur.

Lorsqu'il s'agit d'un viol par un proche, soit 86 % de ces actes barbares, l'argument fallacieux du violeur est que la femme était silencieuse. « Qui ne dit mot consent », avance-t-il. Cet adage est sans doute bien adapté à l'espace public mais qu'en est-il de l'espace privé ? Dans les relations intimes, la réalité contredit la simplicité de la formule. Pourtant, certains lâches évoquent une « zone grise ». Ce serait un espace dans lequel le rapport sexuel ne serait pas vraiment un acte consenti mais pas vraiment une agression non plus. C'est un alibi scandaleux inventé par ces hommes pour se convaincre que les femmes sont des girouettes. Ils rejoignent en cela 20 % des Français qui pensent qu'un « non » d'une femme signifie un « oui », et les 25 % jugeant que, dans le domaine sexuel, les femmes ne savent pas ce qu'elles veulent.

Donc, à en croire ces raisonnements, les femmes disent toujours « oui » : quand c'est « oui », c'est « oui » et quand c'est « non », c'est « oui », et quand elles ne disent rien, c'est encore « oui » !!! Or, la réalité est que le gris n'existe pas en matière de consentement, il y a du blanc et du noir. Et, dans le doute, on s'abstient.

Une des autres raisons du mutisme de ces femmes agressées provient de la confusion des langues qui peut apparaître avec ce proche et qui produit – à tort – un sentiment irrationnel de culpabilité : c'est une épouse qui réclame de la tendresse et à qui son mari répond par un viol ; c'est une amie qui sollicite de l'attention et que son copain agresse ; c'est une collaboratrice qui désire plus de gratification et qui est abusée par son manager ; c'est encore une actrice qui veut être rassurée sur sa désirabilité et que son producteur violente. Ces victimes de proches imaginent qu'elles sont coupables de ne pas avoir été assez claires dans l'expression de leurs attentes. Cette supposée ambiguïté est d'ailleurs volontairement entretenue par le violeur, ce dernier ayant pris soin d'accentuer son passage à l'acte avec le fameux : « Tu m'as allumé, maintenant tu assumes ! »

Pour ce qui concerne les violences symboliques, malgré quelques rébellions notoires mais ponctuelles, les femmes sont – là encore – des étoiles de mer, certes courageuses mais silencieuses et qui subissent bon nombre de mensonges ou inégalités. Citons, en vrac : la traduction de la Bible non rectifiée, car nous ne provenons pas *de la côte d'Adam*, nous avons été créées *à côté d'Adam* ; l'inégalité des salaires car, en équivalent temps plein, les femmes touchent 23,5 % de moins que les hommes ; la charge mentale qui perdure pour les femmes, avec une répartition toujours archaïque des rôles hommes-femmes ; la tyrannie des apparences pour les femmes qui se doivent d'être toujours jeunes et séduisantes ; DES plafonds de verre dans les instances de pouvoir à tous les niveaux hiérarchiques et non UN plafond de verre ; les mondes politique, religieux, philosophique, psychanalytique, artistique, littéraire, encore très machistes ; etc.

Pour conclure, retenons que certaines étoiles de mer font repousser un de leurs membres en cas d'ablation et reconstituent leur corps à partir d'un seul bras. Les femmes ont cette capacité en elles, aidons-les à la mobiliser. Les hommes sont également conviés à agir. Et tous ensemble passons d'une libération de la parole des femmes, à une libération des actes égalitaires qui vont avec...

Le silence, comme instrument négatif

Ainsi, est-il essentiel d'identifier ces formes de silence indignes. Ils portent atteinte à notre intégrité physique et morale et méritent d'être dénoncés.

Dans la vie privée ou professionnelle, le silence quand il est associé au secret peut aussi renvoyer, dans certaines circonstances, à un sentiment de honte chez la personne qui détient ce secret « à l'insu de son plein gré »... ou pas. Le secret aussi quand on a subi, par exemple, une agression physique ou psychologique et que l'on n'ose s'en ouvrir à autrui. La honte, ce « poison de l'âme » pour citer le neuropsychiatre Boris Cyrulnik, auteur de nombreux essais dont *Mourir de dire*⁷. Dans une interview⁸ que l'on retrouve sur Youtube, il explique qu'elle empêche « la reprise d'un processus de développement ». En ce sens, elle empêche la personne d'être résiliente, à savoir de se remettre d'un traumatisme. À la honte,

Boris Cyrulnik ajoute deux ennemis de cette capacité à rebondir : l'isolement et l'impossibilité de faire un récit de ce qui nous est arrivé, de lui donner un sens.

Les loyautés à l'œuvre quand un individu détient un secret peuvent durer même après le décès des personnes à l'origine dudit secret. Juliette Allais, thérapeute et psychogénéalogiste explique que ces « obligations de fidélité et de réparation⁹ », poussent à « s'identifier inconsciemment à un membre de la famille, connu ou inconnu, vivant ou décédé, en organisant notre comportement en fonction de lui et de ce qu'il pourrait attendre de nous¹⁰. »

Dans la vie professionnelle aussi ce processus peut prévaloir. Les non-dits et le langage non-verbal sont des armes puissantes. On peut se taire pour retenir de l'information en pensant que cette longueur d'avance nous donnera du pouvoir. Le pouvoir *de*... (agir) et le pouvoir *sur* (des équipes, des collaborateurs, un public cible, des proches...). Le silence peut être l'instrument de la peur. Le fait qu'une personne ne s'exprime pas rend une situation anxiogène. Pensons à des gestions de crise dans les entreprises ou aux colères froides de personnes dans des groupes ou dans le cercle privé. « Qui ne dit mot consent », mais consent à quoi, en vérité ?

Du silence à la parole

Ainsi peut-on voir un lien étroit entre conflits et maîtrise d'un silence que ce livre n'appelle pas de ses vœux. Le silence qui dérange est aussi celui du secret érigé au rang de menace ou de chantage. Se joue alors l'autorisation que l'on se donne ou que l'on donne aux autres de le briser pour communiquer. Si nous ne sommes pas des objets sociaux, mais des sujets de notre vie et des sujets agissants dans un collectif à définir, il n'y a pas de silence sans consentement et voilà qui nous donne, revenons-y, du pouvoir *de* et du pouvoir *sur*. Fort heureusement, les silences stratégiques n'engendrent pas que des effets désastreux. L'histoire regorge de grandes figures dont le goût pour le silence et/ou le talent pour le manier avec brio ont servi des intérêts généreux : Gandhi, Martin Luther King...

Les silences qui blessent sont de ceux qui mettent à mal notre confiance en nous, en l'autre, et plus largement en la vie. Pour tenter d'en sortir, des aides extérieures existent. Un travail sur soi auprès d'un thérapeute, des groupes de parole peuvent vous soutenir quand vous choisissez de lever un secret. C'est un acte courageux qui demande des précautions, mais qui vaut l'effort. Hériter d'un secret n'est pas toujours une bonne affaire !

Ne prêchons pas, cependant, pour une transparence à tout va, arme implacable des régimes dictatoriaux avides de contrôle. La pratique du silence impose des nuances, à telle enseigne que l'on ne saurait mettre sur un même plan la censure pratiquée par obscurantisme de celle répondant à une logique de protection de publics vulnérables. C'est le cas des enfants, par exemple, quand l'accès à certaines productions audiovisuelles leur est fortement déconseillé.

Toute vérité n'est pas bonne à dire, mais tout silence n'est pas davantage bon à conserver. Il peut soulager tant la personne qui s'en libère que la personne qui, enfin, peut mettre des mots sur un mal-être qu'elle ne comprenait pas jusqu'alors. Normal, elle n'avait pas les clés ! Encore une ambivalence du silence comme nous l'évoquions dès l'introduction. Cette fois, nous constatons qu'un silence peut délivrer une personne comme il peut la ronger, qu'un silence donne du pouvoir à celui ou celle qui le détient, comme il peut libérer. Ce sont d'ailleurs ces vérités que la psychologue Elisabeth Horowitz développe dans son livre *Se libérer du destin familial*¹¹.

Quand on pressent quelque chose, mais que l'on ne dispose d'aucun élément concret pour être conforté dans ses soupçons, Juliette Allais, thérapeute et psychogénéalogiste recommande de commencer ainsi : « Lorsque le silence et l'opacité sont en place depuis longtemps, il est difficile de remonter à l'origine du secret et de retrouver où et comment l'histoire a véritablement commencé. Le début de toute enquête sur le passé consiste à laisser vagabonder son imagination en essayant de répondre à la question suivante : qui aurait eu intérêt à cacher des choses, et lesquelles¹² ? » Elle ajoute qu'il n'est pas toujours question, dans des histoires familiales difficiles, de malveillance ou de perversité.

Nous avons jusqu'à présent surtout dénoncé les méfaits des silences sur un plan individuel ou au sein de groupes restreints. Mais n'oublions pas les situations collectives. Le silence peut devenir la source d'une cohésion pour le meilleur, mais aussi, pour le pire. Pensons à l'omerta ou aux sujets tabou qui font l'unanimité autour du silence. Le groupe est scellé par ce silence et ses traumatismes. Combien de militaires ou de résistants, par exemple, ne parviennent pas à parler à leur retour de la Grande Guerre, du second conflit mondial, du Rwanda, du Vietnam, d'Afghanistan...? Le silence fait mal pour protéger du mal. Libérer la parole demande des spécialistes et des lieux dédiés. C'est aussi en brisant ces silences traumatiques que l'on peut, historiens, sociologues, philosophes etc., tenter d'amorcer des analyses de ces terrains d'une violence extrême.

Vous l'aurez compris, le silence peut plonger une personne dans une profonde détresse. Des issues existent. Nous arrêterons là ces mises en garde contre les facettes sombres du silence. Il est temps de savourer ses bienfaits d'une part en les repérant et d'autre part, en s'appropriant la manière d'en profiter.

-
1. Albin Michel, 2018.
 2. www.tedxlarochelle.com/natacha-calestreme
 3. Pocket, 2006 (première édition, Lattès, 2000).
 4. Éditions de l'Homme, 2004 (première édition 1997).
 5. Gwenaëlle Hamelin, *Conflits, prenez l'avantage*, Eyrolles, 2015.
 6. *Le silence des femmes*, Albin Michel, 2019.
 7. Odile Jacob, 2010.
 8. Europe 1 avec Nicolas Demorand, 8 septembre 2010 : www.europe1.fr/emissions/L-interview-de-Nicolas-Demorand/La-honte-le-poison-de-l-ame-131174
 9. *Au cœur des secrets de famille*, Eyrolles, 2008.
 10. *La psychogénéalogie, comment guérir de sa famille*, Eyrolles, 2007.
 11. Dervy, 2013.
 12. *Au cœur des secrets de famille*, Eyrolles, 2008.

CHAPITRE 3

Les apports du silence

Si je devais résumer, les apports du silence tiennent en trois mots et une lettre : s'occuper de soi. Voilà, vous pouvez refermer ce livre ! Le silence, les silences en vérité, permettent de s'occuper de soi et, à partir de ce socle, d'être réceptif aux autres et à ce qui vous est véritablement destiné.

L'une des principales vertus du silence est de prendre soin de notre santé, nous l'avons mis en lumière d'emblée. Ses effets bénéfiques ne s'arrêtent pas là. Avoir une attitude positive par rapport au silence nous permet des gains tant au registre du mieux-être que du savoir-faire. Si l'on imaginait une boussole pour guider notre vie, j'aimerais qu'elle vous propose les quatre points cardinaux suivants : l'inspiration, la gratitude, le focus et le mystère. Bien entendu, notre ami le silence interviendrait entre ces quatre repères pour vous guider.

- ★ L'inspiration : ce qui nous donne *envie* de réaliser (et non pas ce qu'il *faut* ou ce que l'on attend de nous). Ici, nous restons attentifs à ce qui est moteur pour nous, nous nous accordons l'autorisation de rêver. Nous verrons avec les autres points de cette boussole du silence et les huit chemins que vous découvrirez dans la seconde partie de ce livre, ce qui est envisageable de mettre en place ou pas, ou autrement.
- ★ La gratitude : ce dont nous savons gré à des personnes ou des événements (une qualité ou un savoir qu'ils nous ont transmis, une croyance forte qui nous aide dans la vie...). Nous célébrons ici les liens qui nous portent et non ceux qui nous contraignent.

- ★ Le focus : c'est un peu un constat, une manière de faire le point sur l'état dans lequel nous nous trouvons au moment où nous nous posons pour réfléchir à ce qu'est le silence, aux bénéfices que nous pouvons en tirer ou aux poids qu'il nous a imposés et dont nous avons raison de nous affranchir.
- ★ Le mystère : ce que nous ne savons pas que le silence pourrait nous permettre de contacter et qui va le faire pour peu que nous créions les conditions favorables à cette émergence. Ce mystère peut aller un cran plus loin, jusqu'au charisme. Une personne qui ne livre pas tout d'emblée, qui ne se dévoile qu'avec circonspection, se distingue par son silence.



Vous noterez que j'ai choisi à dessein une boussole qui ressemble à une montre gousset. C'est intentionnel, afin de ne pas perdre de vue ni le nord, ni le fait que le silence et le temps sont indissociables. Le silence demande de prendre le temps de le créer et de le ressentir. Et le temps, pour « faire son œuvre », a besoin de s'extraire des turpitudes sonores qui nous étourdissent. Les raisons de se compliquer la vie ne manquent pas et le silence peut nous aider à faire le tri entre les pensées parasites et les véritables sujets de réflexion, toujours en vue d'une décision : agir ou ne pas agir, accepter un changement de quelle que nature qu'il soit ou maintenir un *statu quo*.

Ainsi donc, que peut nous apporter le silence ou plutôt « les silences » ?

Les bénéfices pour notre mieux-être

Le silence s'accommode mal de superficialité. Il est en nous et autour de nous. Il ouvre la voie à ce qui se trame dans notre for intérieur. Dès que l'on prend conscience du silence, nous sommes en éveil pour accueillir autre chose que ce qui s'imposerait à nous si nous n'y prenions garde. Le silence nous laisse apercevoir ce qui va suivre. Il nous guide dans notre quotidien et nous protège.



Accéder à une certaine fluidité

En mettant le bruit sur « pause », nous réussissons à séparer le bon grain de l'ivraie plus facilement, à donner la part belle au discernement dans nos décisions, nos actions, nos réactions. Le silence aide à l'introspection, à s'aventurer sur un chemin intérieur jusqu'à découvrir qui l'on est, et ce que l'on veut vraiment. Il nous permet de faire le calme en nous pour mieux rebondir et nous affirmer. Pratiquer le silence, même peu mais régulièrement, nous permet de prendre la mesure de notre réalité intérieure. La connaissance de soi passe par cette mise à distance du tumulte quotidien.

Quand nous entrons dans notre vie intérieure, nous constatons qu'elle n'est jamais coupée de notre vie extérieure. Vous prendrez conscience d'une contradiction qui m'a toujours épatée et qui se vérifie à chaque occasion : dans le silence, quand on se retrouve face à soi-même, au lieu que l'égoïsme prenne le dessus, notre petit « moi je » se transforme. Imperceptiblement puis concrètement, nous avons envie de combiner l'autre et nous, les autres et nous comme si, parce que nous percevons avec plus de sagacité, nous désirons profiter de tout et de tous pour façonner notre être. Comme le défend dans son ouvrage¹ la psychanalyste Flore Delapalme,

pour être soi pleinement, nous avons notamment besoin d'apprendre à connaître nos ressources et d'entrer dans notre monde intérieur (d'où mon tropisme « silence » !). Elle explique que créer d'abord un monde à soi est le prérequis pour pouvoir, dans un second temps, appartenir à ce grand tout, au monde et être en lien avec lui.

Le silence en soi nous donne accès à une fluidité entre nos pensées, nos émotions et sentiments et nos agissements. C'est pour cela qu'il donne le « la » à notre paix intérieure. Plus le silence est sincère, plus il devient profond et plus il se met au travail pour chercher avec nous ce dont nous avons besoin sur le plan pratico-pratique, mais surtout, sur le plan existentiel. Cette fluidité est possible parce que l'ego se sent moins menacé. C'est pourquoi l'humilité se fait jour. Pas la faiblesse ou la fausse modestie, mais cette position basse, faite de respect de soi, des autres et de l'estimation réelle du concret.



Redonner du temps au temps

Quand je vous présentais l'image de cette boussole, je vous expliquais avoir choisi à dessein un visuel proche des montres gousset de nos grands-parents dans l'intention d'établir un lien entre le temps et le silence. Nous y revoilà. En effet, faire silence, placer un silence dans une conversation (nous y reviendrons), c'est donner au temps la possibilité de jouer son rôle. Nous calmer, nous permettre de prendre du recul ne serait-ce que quelques secondes, nous donner de l'élan avant de répondre à des sollicitations quand elles s'avèrent incontournables.



Se ressourcer

Dans cette agitation assourdissante, au travail comme à la maison, dans les transports, dans les lieux de loisirs, de sports, etc., le silence devient le seul espace de ressourcement et de quiétude. Il

faut parfois batailler pour y accéder, repousser les pensées négatives, réduire notre bavardage mental, arbitrer entre toutes les petites voix qui nous disent de faire mieux, plus, autrement. Cette résistance aux compositions musicales diverses est la seule méthode pour reprendre des forces et établir un tête à tête avec nous-même.

Billet d'humeur

Voici une expérience que je partage avec vous : dans l'idée de me détendre, je réserve un soin pour le corps dans un institut douillet, feutré, bien sous tous rapports. Et voilà, qu'étendue sur la table de massage, je prends conscience qu'une musique, douce certes, mais musique quand même, vient envahir la cabine. Je passe sur les innombrables versions de ces malheureux canons de Pachelbel mis à toutes les sauces, là nous étions dans le flux et le reflux de vagues... vagues. L'esthéticienne frappe à la porte. Je l'invite à entrer et lui demande, avant de commencer son soin, de couper le son. « Je ne peux pas madame, je dois demander à ma responsable parce que c'est dans toutes les cabines. » Exit la détente, je me crispe. J'eus la chance que ladite responsable accepte : à l'heure où j'avais réservé, aucune autre cabine n'était occupée.

Serait-il utopique d'accepter que détente et bien-être soient associés au silence ? Ou, dit autrement, l'accès à la détente et au bien-être n'est-il envisageable qu'avec ces ambiances musicales interchangeables ?



Préserver notre intimité

Le silence habille l'intimité. Dans un ouvrage que j'avais publié sur la confiance en soi², j'écrivais : « L'intimité a besoin du silence, tout comme elle se manifeste aussi par lui. Elle a aussi besoin de pauses plus souvent que de mots. Le silence doit regagner ses lettres de noblesse dans la civilisation du bruit et du verbiage qui est la nôtre. Il s'avère un indicateur infaillible de notre intimité affective dès lors

qu'il est porteur de sens. Ne pas tout dire est un signe de maturité. Savoir s'extraire du tapage sonore pour mieux entrer en soi ouvre la voie à la méditation intime ou partagée. L'intimité donne de la consistance à notre silence intérieur. Elle crée une ambiance qui ne souffre aucune intrusion disgracieuse. »

Ainsi, rester silencieux nous permet de créer les conditions de l'intime. À partir de cette sécurité intérieure, il est possible et même plaisant, de rester silencieux en présence de l'être aimé ou même, en compagnie de quelques amis. Ce moment sans intervention d'aucune part prépare le retour à l'échange, la disponibilité à l'autre. L'intimité, c'est le contraire du vide relationnel et donc, du besoin de remplir ce vide. Rien à voir avec les silences nuisibles abordés précédemment. Ici, nous sommes, au contraire, dans les silences qui nous mettent délicieusement mal à l'aise : premier rendez-vous, coup de foudre, premier long tête à tête d'un couple qui se rencontre... Avec l'intimité, le silence traduit une fragilité. « Avec ceux que nous aimons, nous avons cessé de parler, et ce n'est pas le silence », écrivait René Char. Le livre que vous avez entre les mains s'intitule *Savourons le silence* et, ceux de l'amour ou de l'amitié sont de ceux que l'on savoure, effectivement. Ce sont les silences complices au sens de la connivence et non de l'association de malfaiteurs.



Pardonner

En lisant ce verbe, il est probable que vous ayez en tête tel souvenir pénible ou telle personne avec laquelle un différend perdure, pour ne pas écrire « s'enkyste », un bien vilain mot mais souvent si proche de la réalité. Je vous propose de considérer le pardon à double sens : vis-à-vis de vous-même et vis-à-vis d'autrui. Apprendre à s'absoudre d'erreurs de parcours pour libérer l'action ne va pas de soi, sauf à pécher par déni. Pardonner, demander pardon ou se pardonner, nous affranchit de la haine ou du ressentiment. Nous ouvrons notre cœur et notre esprit à une énergie rafraîchie, comme on change l'air d'une pièce qui sent le renfermé.

En acceptant de faire taire nos diabolins sans faire la sourde oreille, juste en les replaçant dans le bon continuum de notre ligne de vie, il est possible de reprendre le cours de nos projets, décomplexés. Vous entendez peut-être déjà l'idée implicite : vivre avec nos culpabilités. Nous avons abordé au registre du silence qui fait mal, le lien avec la honte, les notions se ressemblent. Serge Tisseron, psychiatre et psychanalyste, propose cette nuance dans un de ses livres³ : la honte relèverait d'un sentiment d'infériorité quand la culpabilité tiendrait davantage de la transgression d'un interdit du point de vue moral ou matériel. Dans un cas comme dans l'autre, le silence peut nous aider à nous dégager d'un sentiment de honte ou de culpabilité. Le silence rime avec indulgence envers soi, renaissance de l'amour de soi et une capacité à arbitrer entre ce qui nous freine irrémédiablement et ce dont on peut tirer les enseignements pour aller de l'avant. Les regrets gardons-les comme des repères, mais les remords, confions-les à notre silence intérieur pour nous tranquilliser et accueillir le positif qui émergera.

Après s'être pardonné, nous pouvons envisager de pardonner à autrui ou de lui demander son pardon. Mais sans avoir d'abord fait ou retrouvé la paix en soi (en partie grâce à l'acceptation du silence en nous), il est impossible que cette démarche soit profonde et sincère. Le pardon libère là encore. Pardonner ne veut pas dire oublier, mais dépasser les obstacles qui polluent une relation et taire ses voix intérieures et ses griefs. À partir de là, il est crédible d'envisager que les parties prenantes ne soient pas maltraitantes les unes vis-à-vis des autres, car elles auront trouvé le mot et le rythme de leurs mots pour dialoguer de manière constructive. Le silence sera de la partie. L'art de converser célèbre l'art du silence.

Olivier Clerc est le fondateur des *Cercles du Pardon* et des *Journées du Pardon*, qui rassemblent chaque année des intervenants du monde entier. Nous lui devons notamment la traduction des fameux accords Toltèques conçus par Don Miguel Ruiz qu'il a rencontré. Il a écrit de nombreux ouvrages, dont *Peut-on tout pardonner ?*⁴ et *J'arrête de (me) juger*⁵. Il anime aussi des webinaires régulièrement autour de ces thèmes. Dans une vidéo retraçant son parcours jusqu'à concevoir ce « don du pardon⁶ », il admet que ce n'est pas

facile, que « le cœur n'obéit pas à la volonté », que l'on s'en veut parce que l'on n'y parvient pas et que, pourtant, « nous avons la liberté de ne pas fermer notre cœur. »



Développer notre intelligence émotionnelle

Accueillir nos émotions plutôt que les gérer (elles sont des réactions physiologiques, nous n'y pouvons rien), voilà mon parti pris. Il est de notre responsabilité de savoir les reconnaître et les traiter de sorte qu'elles soient adaptées aux circonstances.

En ce sens, l'intelligence émotionnelle est un concept fort intéressant. Il a été créé en 1990 par les psychologues Peter Salovey et John Mayer, puis popularisé par le psychologue américain Daniel Goleman. Selon lui, l'intelligence émotionnelle se situe à l'intersection des émotions et des cognitions et traduit la capacité d'une personne à traiter l'information lui parvenant par le canal émotionnel.

Prendre en compte cette dimension émotionnelle, c'est oser mettre des mots sur des souffrances et identifier ses foyers de bien-être. Dans le tumulte quotidien, dans le brouhaha de nos pensées parasites comme des bruits environnants, impossible de parvenir à ce résultat. Voilà pourquoi (la raison) et pour quoi (l'objectif) le silence entre en scène. Il nous permet de retrouver de l'énergie pour travailler les cinq compétences qui constituent, selon Daniel Goleman, l'intelligence émotionnelle, à savoir :

1. la connaissance de soi ;
2. la maîtrise de soi (ou capacité à réguler ses émotions) ;
3. la motivation ;
4. l'empathie (ou capacité à décoder les émotions des autres) ;
5. les aptitudes sociales (ou capacité à gérer les relations).

L'intelligence émotionnelle est un facteur déterminant de réussite dans la vie professionnelle et personnelle. Si l'on n'écoute ni soi ni

l'autre, donc si l'on ne cultive pas le silence, comment développer notre aptitude à exploiter nos émotions de façon saine et constructive ?



Donner une chance à notre intuition

Le silence intérieur permet de saisir l'intuition. Dans mon livre sur les vertus de l'ennui⁷, je soutenais que cet état que l'on ne choisit pas d'éprouver mais qui s'invite sans crier gare, permettait de faire le pont entre le dedans et le dehors. Je pense que le silence aussi entre dans cette catégorie de manière d'être. À ce titre, il nous aide à faire de la place à l'intuition. Notre sixième sens ne demande qu'à nous informer si nous lui ménageons des plages de silence intérieur complétées, me semble-t-il pour plus de facilité, par un silence extérieur. Dans une émission⁸ qu'elle consacrait à cette faculté qui n'est pas seulement féminine, Flavie Flament recevait notamment Isabelle Fontaine, journaliste et auteure de *Développer votre intuition pour prendre de meilleures décisions*⁹. Voilà la définition qu'elle donne de l'intuition : « La capacité de capter une information, sans passer par la raison et sans passer non plus par ses sens, du moins de manière consciente. »

Des amis ou des proches vous objecteront qu'au contraire, pour l'intuition comme pour l'inspiration, ils ne sauraient travailler sans musique ou télévision allumée. Quoi de mieux pour pondérer cet avis que de revenir à nos propos sur le cerveau et le silence, un tandem garant de notre santé ? Il est bon également de nuancer. Si parfois nous pouvons être disponible à l'expérience intuitive lorsque nous sommes environnés de musique ou de bruit, il est juste de souligner qu'en faisant silence, la qualité des informations remontées à la surface de notre conscience est autre. La psychologue et coach, Françoise Kourilsky écrit à propos du silence : « Cet état d'expansion de conscience est nécessaire à notre inconscient pour exercer ses talents d'intuition¹⁰. » En effet, l'inconscient est un formidable réservoir d'informations dont nous

serions bien idiots de nous priver. Encore faut-il, qu'il puisse se frayer un chemin dans le chaos de nos pensées agitées naturellement et stimulées par surcroît pendant nos phases bruyantes. Celles-ci peuvent être involontaires – il ne s'agit pas de vivre en ermite ou de faire vœu de silence comme certains ordres religieux – ou de notre fait. Nous remplissons alors chaque moment libre de bruit, voire quand nous sommes occupés, nous ajoutons une écoute quelconque (musique, radio, télévision...).

Les avantages pour notre savoir-faire

À partir du moment où notre savoir-être est dans de bonnes dispositions vis-à-vis de nous-même et vis-à-vis des autres, il est plus facile de passer aux bonnes pratiques. Après les bénéfices que le silence peut nous apporter à titre personnel, dans notre for intérieur, voyons en quoi il peut nous aider dans notre comportement.



Converser et communiquer

Avez-vous remarqué que plus nous disposons de moyens de communication et moins, bien souvent, nous nous comprenons ? Les malentendus s'installent parce que les messages s'entrecroisent sans que l'on en suive le fil. J'ai, pour ma part, l'expérience de groupes WhatsApp où, en moins d'une minute, le compteur des messages passe de 0 à 24 pour rien ! Personne ne lit ces derniers, les échanges vont trop vite, les réactions se font du « tac au tac » sans prise de recul et la tension monte. Ce que je décris ici conviendrait tout autant pour les SMS. Et que dire des courriels et des alertes que nous mettons sur un site ou un autre, etc. Et dans cette « effervescence communicationnelle », le sens se perd autant que nous perdons le fil. C'est pourquoi réintroduire le silence, ne fût-ce que pour se donner le temps de la réflexion avant de réagir est essentiel pour communiquer à bon escient. Toujours plus

d'informations et toujours moins de communication appropriée, voilà encore un mal du siècle. Comme celui de ne pas observer autour de soi et donc de négliger le non-verbal, un langage pourtant très parlant.

Ma première partie de carrière, au Québec pour l'essentiel, s'est déroulée dans le secteur des communications, tantôt journaliste, tantôt dans des directions de communication d'organismes culturels. Puis, en France, outre le coaching, je retrouve les bancs de l'université quand j'enseigne. En toute logique, mes sujets de prédilection tournent autour du coaching ou de certains aspects de la communication. Aussi ai-je pour habitude de rappeler en préambule que « communication » vient du latin *communicare*, à savoir, mettre en commun. Donc, pour bien communiquer, il faut « mettre en commun » des sujets d'intérêts, des émotions, des informations, des idées, des objections, des intentions. Vous ne serez pas étonné si je vous affirme qu'un point commun à ces thèmes est le silence. J'ai même publié deux petits ouvrages¹¹ qui consacrent chacun quelques pages à cet outil ou à cette posture. Le silence vous permet de maintenir l'intérêt, de ponctuer votre propos. Quand il est assumé, il « autorise la parole de l'autre, donne un temps de réflexion, crée un effet (suspens, insistance, etc.) ou encore, recentre l'attention. N'ayez pas peur d'utiliser les silences quand vous parlez et bien entendu, de les percevoir ou de les provoquer chez votre interlocuteur. C'est une manière de vous rendre disponible émotionnellement et intellectuellement à son intervention¹². »

Prendre la parole c'est marquer des pauses qui enrichissent la communication :

- ★ le temps d'assimiler une information ;
- ★ le temps d'accueillir une émotion ;
- ★ le temps d'instaurer de la connivence ;
- ★ le temps d'ajouter de l'impact, de faire ressortir les mots importants... ;
- ★ le temps de laisser à l'autre l'espace de s'exprimer.

Témoignage de Pro : Thierry Nadisic

En management, le silence s'applique également, et pour traiter la question, je vous suggère cette réflexion de Thierry Nadisic, professeur et chercheur en comportement organisationnel à l'EM-Lyon. À noter qu'une première version de ce texte fut publiée dans le numéro d'octobre 2017 de *Courrier Cadres*.

La force du manager silencieux

Lorsque l'on imagine un manager, on voit souvent un Steve Jobs haranguant ses troupes. Pourtant le silence est d'or. C'est en l'utilisant ne serait-ce qu'une minute que l'on rend les plus grands hommages. Alors, pourquoi lui laisser si peu de place en entreprise ?

Un manager est-il payé pour réfléchir et communiquer ce qu'il décide de façon à ce que ses collaborateurs appliquent ses décisions ? Doit-il demander leur avis à ses équipes avant toute prise de décision qui les concerne ? Ou gagne-t-il à les accompagner pour qu'ils prennent eux-mêmes les décisions dans leur périmètre de responsabilité ?

Si vous avez répondu affirmativement à la première question, votre management est directif. Vous dites à chacun ce qu'il doit faire. C'était le mode de travail de Hayao Miyazaki à la tête du studio Ghibli. Plusieurs centaines de salariés devaient obéir à la lettre aux ordres du patron. Si vous avez répondu oui à la deuxième question, vous êtes un responsable participatif. Échanger les points de vue permet de faire baisser la tension et d'éviter des mouvements sociaux antagonistes. Si votre réponse est favorable à la dernière question, vous optez pour un management déléгатif. Il est caractéristique de ce que l'on appelle parfois les « entreprises libérées ». Mais nul besoin d'être chez Favi, Chronoflex ou Gore-Tex pour libérer les énergies de votre équipe. L'avantage du mode déléгатif est qu'il favorise cette autonomisation qui est source d'engagement. Et l'engagement des salariés dans des environnements de plus en plus incertains construit une performance durable beaucoup mieux que la traditionnelle obéissance à l'autorité et même plus fortement que la motivation par la participation aux décisions.

Dans les deux premiers cas, votre outil managérial principal est la parole. Le management directif se fonde sur des affirmations et le management participatif utilise des questions. Quant au management déléгатif, il prend souvent la forme de l'accompagnement ou du *coaching*. Sa force est le

silence. Un collaborateur cherche à résoudre un problème. Moins vous parlez, plus il écoute sa propre voix intérieure. Il peut ainsi mieux construire une décision de façon autonome et adaptée aux besoins du terrain. Même un silence de quelques instants seulement dans une discussion ouvre un potentiel d'initiative inattendu. Ne me croyez pas sur parole. Allez ! Je ne dis plus rien. Je vous laisse expérimenter.

En négociation aussi, utiliser les silences est habile. Qu'il s'agisse d'une négociation dans votre vie privée, histoire d'arbitrer entre telle ou telle option ; qu'il soit question d'une négociation commerciale, politique, sociale ou autre dans la vie professionnelle. Demandez aux diplomates et aux communicants émérites, ils vous le confirmeront. Quand vous gardez le silence, votre interlocuteur parle, vous livrant des éléments qui peuvent être utiles pour servir votre objectif, vous révélant quelques points faibles ou quelques atouts dont il dispose. Le silence ouvre la voie... la voix (!) à l'expression d'initiatives inattendues jusqu'alors. Silence et potentiel forment un tandem intéressant comme silence et intimité, silence et humilité, silence et pouvoir, etc.

La peur des « blancs » engage certaines personnes, parfois malgré elles (mais c'est plus fort qu'elles) à meubler même par des paroles creuses. Il faut avoir quelque chose à dire, sinon que penseront les autres ? À quoi bon ? Cette peur des blancs cache souvent une peur du jugement, que va penser l'autre si je n'enchaîne pas ? Si je ne brille pas par quelque contre-argument improbable ? Cette crainte d'une béance verbale nous pousse à couper la parole éventuellement, au mépris des convenances. Enfin, pondérons : le contexte culturel est à prendre en compte. Observez quelques personnes parler entre elles. Selon leur pays d'origine, le débit, le ton, le caractère plus guttural ou plus chantant, le niveau sonore, varient. Ainsi, les codes de la conversation différeront-ils, ce que les négociateurs internationaux ou les coachs qui travaillent auprès d'équipes internationales savent bien. Il existe une corrélation étroite entre culture et silence. À propos des tours de parole dans une conversation, voici ce qu'écrit Catherine Kerbrat-Orecchioni, professeur en sciences du langage à l'université Lumière – Lyon-II et

auteure de *La Conversation* paru au Seuil en 1996 : « La pause inter-tours a aussi une durée maximale : celle au-delà de laquelle le silence est perçu comme embarrassant. Cette durée varie elle aussi fortement d'une société à l'autre. De l'ordre de quelques secondes en France (où la conversation a manifestement peur du vide), le *gap* peut s'étaler ailleurs sur plusieurs minutes sans que cela produise la moindre gêne chez les interlocuteurs. Ainsi, les Lapons du nord de la Suède, lorsqu'ils se trouvent réunis autour d'une table d'hôte, n'échangent-ils de paroles que par intermittence (ce qui donne par exemple : offre – silence – acceptation de l'offre – grand silence – question – silence – réponse – grand silence, etc., soit en tout cinq ou six échanges minimaux pour une rencontre d'une heure environ¹³). »



Faciliter la gestion de conflits

Certes, le silence n'est pas une solution miracle pour gérer un conflit. Nous ne savons que trop bien à quel point, dans certaines circonstances, ne pas prendre la parole, ne pas dire, ne pas rompre un silence peut être pris sur le plan collectif comme individuel, comme un affront, voire une indifférence ou du mépris. Cependant, une dose habile de silence peut donner du souffle et permettre de se défendre ou de réguler les tensions. Il permet de contrôler nos impulsions, de ne pas entrer dans une joute verbale délétère. Le silence peut limiter les risques qu'une partie adverse exerce une emprise sur vous.

Les conflits, comme la communication, peuvent être destructeurs ou constructifs. Tout dépend de notre capacité à les percevoir et à les vivre comme des signaux que quelque chose mérite d'être dit, débattu, éclairci ou comme des sources d'affrontements. Régler un problème ne passe pas par le fait de le nier, de ne pas en parler ou de ne pas ouvrir le dialogue ! Pensons à notre « *stonewalling* » évoqué page 39. Notre propos est plutôt de souffler l'idée qu'au cours de ces échanges, le silence a des vertus et facilite la résolution des tensions. Il confère un certain pouvoir également.

Pour l'anecdote, l'histoire rapporte que le 10 mai 1940, Winston Churchill fut nommé Premier ministre à la place de lord Halifax grâce au silence, en quelque sorte. Quand, le Premier ministre en poste, David Chamberlain proposa à lord Halifax de lui succéder et à l'homme au cigare d'être le second, ce dernier se tut plus d'une minute. Lord Halifax rompit alors le silence et convint que son rival devait être nommé Premier ministre. Si vous souhaitez que l'on vous raconte cette histoire par le menu, plusieurs vidéos sur Youtube y consacrent quelques minutes. Je vous recommande *Le silence de Churchill*.



Gérer son stress

Au registre des bénéfices du silence pour notre mieux-être, nous traitons de l'intuition. Il se trouve que le stress a notamment comme conséquence de la bloquer, autant qu'il parasite nos pensées sous le coup des émotions. Un certain stress peut être positif, stimulant, facteur d'inventivité, mais certaines personnalités résistent mal ou ne résistent plus au stress. Alors, sa prévention s'impose. À ce titre, le silence est, là encore, un outil efficace.

Or, pour revenir rapidement sur des données scientifiques, rappelons qu'une surstimulation acoustique accélère la production d'adrénaline et de cortisol, deux hormones associées au stress dans le sens où elles régulent la fréquence cardiaque et la pression du sang dans les artères. En parvenant à trouver un calme intérieur, nous allons gagner en sérénité et ainsi réussir à prendre en compte tous les paramètres stressants que nous étions en train de subir. Nous pourrions les classer selon ce qui relève :

- ★ de notre personnalité, de notre capacité à « encaisser » la pression à un instant T de notre vie aussi bien professionnelle que personnelle ;
- ★ de nos responsabilités et de notre capacité à les exercer ou pas ;
- ★ des attentes qui pèsent sur nous ;

- ★ du climat relationnel, des liens interpersonnels à l'œuvre dans ce contexte ;
- ★ de notre marge de manœuvre pour décider d'une stratégie d'action.

Le silence peut stresser. Il peut aussi, et plus souvent qu'autrement, déstresser.



Aider à la concentration

Si vous êtes de celles ou de ceux qui aiment travailler en musique, de celles ou de ceux qui soutiennent mordicus que sans fond sonore ou musique adaptée à votre stimulation intellectuelle, vous n'êtes pas performant, alors bien sûr, ce passage va vous agacer puisque vos habitudes font leur preuve. Je vous suggère de tenter malgré tout l'expérience, par exemple en revisitant le chemin n° 1 qui vous invite à coller au plus près de vos besoins et de votre personnalité, combiné au chemin n° 3 qui vous invite à vous désintoxiquer peu à peu des envahissements sonores superflus. Trouvez le chemin de traverse qui pourrait faire votre bonheur et si, vraiment, vous n'en démordez pas, eh bien gardez votre habitude et explorez les autres chemins qui pourraient mieux vous convenir pour accéder aux silences. Si nous gardons la métaphore de la randonnée, chaque marcheur sait que, si un tracé ne nous convient pas à cause du dénivelé ou du temps prévu, il est toujours possible de choisir une autre balade. Et relisez le premier chapitre sur les nuisances sonores pour vous imprégner des données médicales à l'appui de cette conviction : le cerveau a besoin de silence pour fonctionner. Nos capacités intellectuelles se nourrissent, entre autres, de silence. Il est une condition de l'apprentissage, et pardon si cette affirmation vous paraît dépassée et ringarde.

En vérité, le silence permet de mieux se concentrer d'une part et de lutter contre la dispersion d'autre part. Dans la vie professionnelle, combien de gens se plaignent d'être constamment dérangés, interrompus ou sollicités par une nouvelle information. Une solution

pour faire barrière à cette agitation, si louable soit-elle, est de faire silence pour alléger notre charge mentale et notre charge psychique. Une meilleure concentration, c'est une meilleure mémorisation, une capacité à prendre du recul, un espace pour se poser des questions que l'on n'aurait pas le temps de mettre sur le tapis autrement, un climat plus propice à l'apprentissage. D'ailleurs, la légende dit que les disciples de Pythagore, célèbre philosophe et mathématicien grec, faisaient serment de silence pendant leurs cinq années d'apprentissage, afin de se mettre à l'écoute des savoirs qui leur étaient inculqués.

Pour rester dans les reflets historiques notoires, j'ai envie d'évoquer un homme au destin singulier, un homme qui a réussi et tout cela en jouant aux échecs. Oubliez Karpov ou Kasparov, il s'agit de Bobby Fischer. Christian Carisey, éditeur et écrivain, s'est intéressé à sa vie et publie en 2020 *La folie Fischer*¹⁴. Voilà ce qu'il nous révèle du champion mondial d'échecs en 1972. Toute sa vie Fischer formulera des exigences jugées parfois délirantes quand il s'agira de jouer. Il ne supporte pas la lumière, le vent ou les courants d'air, mais par-dessus tout il déteste le bruit qui perturbe sa concentration. En 1956, dès ses premiers tournois (Fischer a alors 13 ans), il s'agace des mouvements du public. Lors d'un trophée, écrit Christian Carisey, « Bobby est concentré face à l'échiquier. Avant la partie, il s'est énervé contre un spectateur qui faisait craquer sa chaise chaque fois qu'il bougeait. Il a indiqué aux organisateurs qu'il avait besoin d'un calme absolu. Cette demande a été considérée comme un caprice d'adolescent et l'arbitre a pris sur lui pour ne pas remettre Bobby à sa place. La chaise a toutefois été changée. Bobby menaçait de ne plus jouer. »

Faites une pause, mais au lieu d'aller bavarder avec un collègue ou d'aller visiter un site sur Internet, alternez les temps d'échange ou de distraction utiles pour le lien social et pour le plaisir, avec des temps d'arrêt silencieux.

La concentration enrichira votre compréhension des sujets que vous devez traiter et, plus largement, vous permettra de faire face à la complexité du monde et des individus. Le silence limite les risques de commettre des erreurs d'interprétation. Grâce à lui, vous

parviendrez à donner du sens à ce que vous vivez de gré ou de force. Or, chacun sait que, dès lors que nous pouvons donner du sens à une étape de notre vie, nous l'acceptons ou la traversons mieux, voire très bien. Je ne résiste pas à dire deux mots des travaux de Viktor Frankl. Professeur de neurologie et de psychiatrie, notamment élève de Freud, seul rescapé d'une famille exterminée dans les camps nazis, il est le fondateur de la logothérapie, à savoir la thérapie par le sens. Il écrit : « La vérité est que l'homme de la rue valorisera plus facilement quelqu'un qui assume une épreuve avec "un indomptable courage" (pour reprendre les termes du rabbin Grollman) que celui qui a tout simplement réussi, en faisant fortune s'il s'agit d'un homme d'affaires ou en collectionnant les conquêtes s'il s'agit d'un séducteur¹⁵. »



Favoriser notre imagination et notre créativité

Une des astuces proposées dans la seconde partie de ce livre pour cultiver le silence et, à partir de là, le savourer, consiste à fureter dans le monde des artistes, des philosophes, des mystiques... Le silence est inspirant. Il permet à notre imagination et notre créativité de se frayer un chemin dans nos pensées quand celles-ci sont, nous l'avons dit, sans cesse enclines à la dispersion et à l'infobésité.

Nous avons vu avec les travaux de différents neuroscientifiques combien le cerveau se nourrissait d'un calme intérieur, donc de silence auditif comme visuel. Voilà pourquoi il nous est si utile : nous donner des idées, nous envoyer de l'information sur telle manière de changer notre regard, nous sensibiliser à telle proposition pour agir autrement, nous apporter des solutions ou nous faire voyager par l'esprit. Aussi le silence a-t-il besoin que nous le protégeions des matraquages extérieurs. Oh, pas tel l'ermite dans sa grotte, ne sombrons pas dans la caricature, mais par des soins de silence réguliers et en solitaire. Nous en verrons un certain nombre dans la seconde partie de ce livre. Prenons exemple sur Albert Einstein : « Je pense 99 fois et ne découvre rien. Je cesse de penser, je me plonge dans le silence et la vérité m'apparaît. » La créativité, le

talent et tous les fruits de nos différentes formes d'intelligence ne peuvent se manifester que si nous faisons silence en nous et silence autour de nous. Différentes formes d'intelligence, direz-vous ? Oui, en effet, en référence à l'idée initiale du psychologue Howard Gardner en 1983. Selon lui, nous pourrions distinguer neuf intelligences : linguistique, logico-mathématique, spatiale, intra-personnelle, interpersonnelle, corporelle-kinesthésique, musicale, naturaliste et existentielle. Après lui, d'autres chercheurs ont planché sur cette idée des intelligences multiples, dont le psychologue Daniel Goleman auquel nous devons des travaux sur l'intelligence émotionnelle et que nous évoquons page 58.

Même la pensée positive ne vous servira à rien si vous n'avez pas créé les conditions de son déploiement. Pour mémoire, la psychologie positive trop souvent caricaturée n'a rien à voir avec la célèbre méthode du psychologue et pharmacien Coué (officiellement Émile Coué de La Châtaigneraie), au début du XX^e siècle. Ce courant de la psychologie « ne cherche pas à stimuler la quête de bien-être chez les individus. Cette quête du bonheur est naturellement présente et partagée dans toute culture », explique Rébecca Shankland, maître de conférences en psychologie à l'université Pierre Mendès-France de Grenoble¹⁶. Elle retient la définition de Shelly Gable et Jonathan Haidt (2005) : « L'étude des conditions et des processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions. »

Le silence ne plombe pas ou pas toujours. Il apporte un nouvel élan, un nouveau souffle, autant qu'il peut, au contraire, enfermer. De grandes idées, des stratégies efficaces, des œuvres inattendues naissent grâce aux silences. Pour les savourer à leur juste valeur, je vais vous proposer huit chemins à sillonner selon votre humeur, vos goûts, vos aspirations.

1. *Le sentiment de vide intérieur*, Eyrolles, 2013.

2. *La confiance en soi*, Aubanel, 2004.

3. *La honte, psychanalyse d'un lien social*, Dunod, 1992.
4. Eyrolles, 2015.
5. Eyrolles, 2014.
6. www.youtube.com/watch?time_continue=678&v=gAWhhGJkS0s&feature=emb_logo
7. *Buller malin*, Eyrolles, 2019.
8. « On est fait pour s'entendre », RTL, 18 décembre 2019.
9. Éditions Leduc, 2013.
10. *Du désir au plaisir de changer*, Dunod, 2004.
11. *Savoir écouter* et *Savoir s'exprimer*, coll. Petit Memento, Eyrolles, 2012.
12. *Savoir s'exprimer*, *ibid.* p. 20.
13. « Les cultures de la conversation », *Sciences Humaines*, décembre 1999-Janvier 2000.
14. Alma Édition, 2020.
15. Viktor Frankl, *Nos raisons de vivre, à l'école du sens de la vie*, InterEditions, 2009.
16. *La psychologie positive*, Dunod, 2014.

Partie 2

Huit chemins pour savourer le silence

Savourer le silence, c'est d'abord en faire l'expérience. Et en faire l'expérience, c'est avoir envie d'un apprentissage. L'avantage de ce dernier, c'est que vous en constaterez très vite les bénéfices. Apprendre le silence, sa pratique, ses manifestations bien concrètes n'est pas uniquement un parcours de longue haleine. Il peut le devenir, mais déjà une simple petite minute de silence, deux si vous êtes bien disposé, et vous éprouverez de ces effets heureux énoncés au chapitre 3. Autre avantage de cet apprentissage, il prend des formes diverses. Certaines engendrent des frais, d'autre pas. Donc vous n'aurez aucune excuse pour ne pas entrer dans le silence. Ni le manque de temps, ni le manque d'argent.

Grâce à son caractère pluriel, vous pourrez choisir le silence qui vous conviendra le mieux selon le moment de la journée, les circonstances et vos états d'âme. Au matin, par exemple, ce sera le besoin d'être dans votre monde le temps de noter un rêve, une idée apparue au réveil, de penser à votre journée. Il est alors intéressant de remettre en question le réflexe qui consiste à écouter la radio ou la télévision à peine debout. Les mauvaises nouvelles peuvent attendre encore un peu. Quant aux bonnes, il vous faudra de toute façon un moment pour les

dénicher. Comme chacun sait, personne ne s'intéresse aux trains qui arrivent à l'heure. Convenons cependant que certaines émissions accordent maintenant des chroniques à des initiatives porteuses d'avenir et favorables à un vivre-ensemble radieux. Après tout, l'optimisme n'est-il pas de volonté et le pessimisme, d'humeur, pour reprendre la vision du philosophe Alain ? Caroline Cartier, productrice à la radio, s'exprimait en 2008 dans les pages que *L'Express* consacrait au silence : « En radio, c'est la chose la plus grande que l'on peut donner à entendre. Peut-être un jour parviendrai-je à coller deux minutes de silence au milieu de la matinale. Mais, au bout de quinze secondes de silence, une musique se met automatiquement en marche, pour combler ce que beaucoup considèrent comme un "vide" insupportable¹. »

Poursuivons sur l'évolution de notre rapport au silence au cours d'une même journée en imaginant que vous puissiez éprouver, et comme cela est souhaitable, le désir de renouer avec un épisode de silence, même bref. Vous isoler dans le calme vous aidera à mieux décanter un dossier, à cerner toutes les données d'un problème, à peaufiner une idée créative à mettre en œuvre bientôt, à faire quelques mouvements pour soulager votre corps d'une douleur physique malvenue, etc. C'est en raison de cette diversité et de cette accessibilité que le silence n'est pas un enfermement, mais une liberté. Du moins, le silence sain, pas leurs cousins sombres abordés au chapitre 2.

Le silence est une initiation à notre monde et au monde. Voilà pourquoi j'ai eu envie de vous présenter ces manières de goûter au silence comme autant de chemins qui s'offrent à vous. Vous découvrirez des pistes pour un travail *avec* le corps et non *sur* le corps, *avec* l'esprit et non *contre* lui.

1. Catherine Robin, « Éloge du silence », *L'Express Style*, 30 décembre 2008.



CHEMIN VERS LE SILENCE N° 1

Savoir et oser le demander

Nous allons aborder maintenant une des seules difficultés que présente à mon sens le silence. Certains pourraient croire que l'embûche avec cet état, c'est le vide, l'absence, la remontée au galop des fantômes qui hantent notre mémoire, etc. Certes, il existe et nous y reviendrons sur le chemin n° 4. Je soutiens malgré tout que le plus dur est d'assumer son désir de silence. *A fortiori* quand on est réputé boute-en-train et extraverti avec la langue bien pendue, loquace ou tout simplement, énergique. Comme si ce type de personnalité, dès lors qu'il prêche pour le silence, va mal. Ainsi ai-je le souvenir d'Alice, ma belle-fille, quand elle était petite. Nous roulions, son père au volant, moi à côté de lui et elle, derrière. Ayant plutôt une nature enjouée et tonique, je m'inquiétais de son soudain silence. « On n'est pas obligé de parler tout le temps », me répondit-elle du haut de ses sept ans. Elle avait tout compris.

Pour les extravertis qui me lisent, ne vous est-il pas arrivé, comme à moi, quand nous nous replions dans notre for intérieur ou que nous restons silencieux, qu'autour de nous les gens s'inquiètent. « Un souci ? », « Il y a un truc qui ne va pas ? », « J'ai dit ou fait quelque chose qui t'a déplu ? », sont souvent les réactions de l'entourage, dérouté. Non, nous avons juste besoin, même nous, d'un peu de paix intérieure et pour y accéder, le silence nous paraît le moyen le plus approprié à ce moment-là.

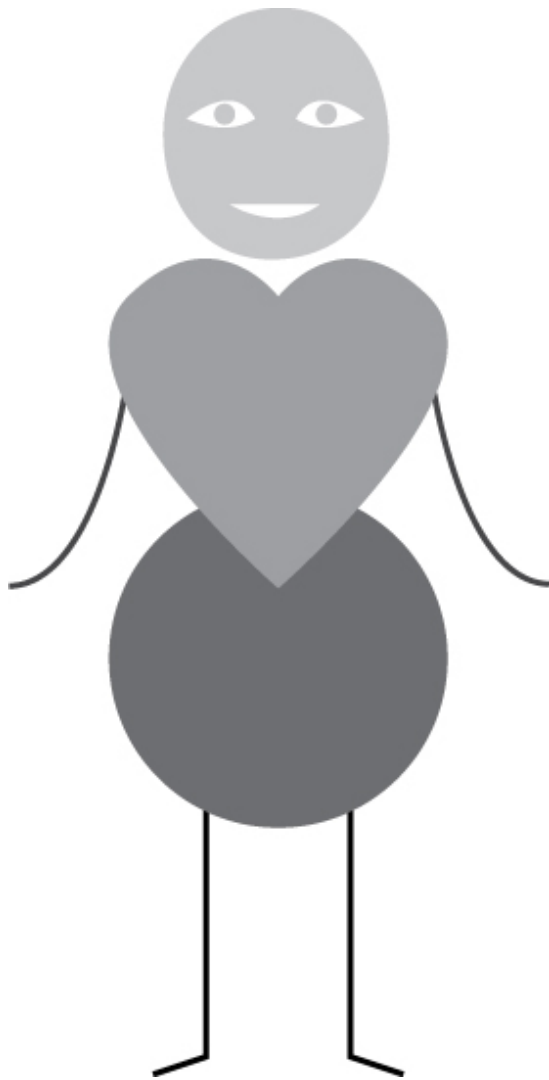
Nous arpenterons sur le chemin n° 7 l'appel de la nature. Cependant, toujours dans l'art de savoir demander le silence ou que

l'on comprenne notre désir de nous taire, voici encore une expérience que certainement plusieurs parmi vous ont déjà vécue. Vous êtes en randonnée ou en trek et vous ne soufflez mot. Vous êtes bien. Et voilà qu'une personne vient rompre ce choix de vous être mis à l'écart pour briser cette bulle dans laquelle vous étiez en train de vous ressourcer. La plupart du temps, par politesse, vous engagez le dialogue et voilà, votre ressourcement vient de s'étioler jusqu'à une nouvelle opportunité d'y replonger.

Autre partage qui nous ramène entre Bordeaux et Paris. Nous étions deux dans le véhicule. L'ami avec lequel je faisais le trajet et moi. Cet homme avait toujours besoin de remplir sa vie : nourriture, musique, achats, conquêtes, appels successifs pour peu que son téléphone ne sonnât pas, du mouvement pour peu qu'un moment de non-action eût pu se glisser subrepticement dans son programme. La fatigue aidant et le plaisir aussi de voir défiler de beaux paysages, j'exprimais mon désir d'un peu de silence, c'est-à-dire d'une parenthèse sans musique, radio, ou conversation qui à force d'être incessante tournait à la logorrhée et aussi sans combinaison des deux : musique et parlotte, radio et bavardage. Eh bien, que nenni ! Quel vide abyssal, émotionnel avait-il besoin de combler (en vain, façon tonneau des danaïdes). Je me gardais bien d'entamer une discussion à cet égard. En revanche, je m'interrogeais sur mon incapacité à m'être fait entendre.

Les bases d'une bonne communication

Alors, comment se faire entendre ? Appuyons-nous sur le petit bonhomme OSBD cher à la communication non violente.



Observations

Sentiments
Émotions

Besoins

Demandes
Stratégies - Actions

C'est au psychologue clinicien Marshall B. Rosenberg que l'on doit l'expression « communication non violente » (CNV). Il l'a initiée dans les années 1970 en s'inspirant notamment des travaux de Carl Rogers (psychologue américain connu pour sa « thérapie centrée sur le client ») dont il fut un élève. L'idée de base consiste à être à l'écoute de soi pour être mieux encore à l'écoute de l'autre. Thomas d'Ansembourg dans *Cessez d'être gentil, soyez vrai !¹* propose, à la suite de Marshall Rosenberg, de mettre en pratique la CNV en 4 étapes basées sur le modèle OSBD. Ici, nous l'illustrerons avec l'épisode Bordeaux-Paris, soit à peu près 6 h 30 :

- ★ **O** pour *Observation* : Observer la situation aussi objectivement que possible, sans jugement ni évaluation. Il faut essayer de se

placer comme si l'on était une caméra qui observe une situation.

Par exemple : « Quand je suis fatiguée et... » ou « Quand je me détends en regardant autour de moi, car nous avons, un super beau pays... »

- ★ **S** pour *Sentiment* : Exprimer les sentiments que ces observations éveillent en nous, de nouveau sans tomber dans l'interprétation et le jugement.

Suite de notre exemple : « ... que je ne peux pas rester dans ma bulle » ou « ... j'ai l'impression de ne pas être claire » (et pas « que tu ne comprends rien ! »).

- ★ **B** pour *Besoin* : Clarifier ses besoins au regard de ce qui précède, ce à quoi l'on aspire, ce qui nous motive.

Suite de notre exemple : « ... Et j'aurais besoin de tranquillité, d'un peu de calme, de silence » ou « J'ai besoin d'être entendue... » (et pas « que tu ne penses qu'à toi »).

- ★ **D** pour *Demande* : À partir de ce processus, on arrive à pouvoir exprimer sa demande de façon positive et réalisable. Une demande si possible ouverte pour y répondre.

Suite de notre exemple : « Comment faire pour que l'on soit bien ensemble sans parler nécessairement ? » Ou : « Comment pourrions-nous nous taire un peu, profiter d'être ensemble, sans que tu te sentes mal ? »

Bien sûr chacun s'exprime avec ses mots et son vocabulaire. En écrivant ainsi une phrase découpée par séquences, l'impression est totalement artificielle. Mais entraînez-vous et vous constaterez que ça marche ! L'essentiel est de respecter ces étapes le mieux possible. Il serait surprenant que votre interlocuteur vous réponde « non » sèchement. En revanche, il acceptera fort probablement en comprenant mieux que votre demande n'est pas une réprobation ou un rejet, mais un désir qui vous appartient et que vous avez envie de faire comprendre. L'important est que la demande soit concrète.

Notre rapport au silence



Se connaître

Une autre manière de réussir à demander le silence, sans froisser ou passer pour l'associable de service, consiste à mieux vous connaître. Deux traits de personnalité en particulier retiendront ici notre attention et nous les devons à Carl Gustav Jung (1875-1961), l'introversion et l'extraversion. Gardez bien à l'esprit que même si vous avez une préférence pour l'une, vous pouvez aussi avoir des envies de l'autre et inversement. Autrement dit, un extraverti goûte aux saveurs de l'introversion par moments et selon l'évolution de sa vie. De même, un introverti peut s'étonner d'apprécier des élans d'extraversion à l'occasion. Jung est formel. Personne n'est ni tout l'un ni tout l'autre, au risque alors d'être un sujet relevant de la psychiatrie pure et dure.

Carl Jung est l'un des pionniers, avec Sigmund Freud, de la psychanalyse au début du XX^e siècle. Il était aussi psychiatre. Après des divergences avec Freud, il a poursuivi le développement de sa propre pensée toujours étudiée et approfondie en ce XXI^e siècle. On parle de « psychologie des profondeurs ». Nous lui devons des concepts comme l'animus, l'anima, les archétypes, les complexes, l'ombre, etc. Le but n'est pas ici de développer ces concepts, mais si vous le désirez, je vous recommande d'entrer dans son œuvre par le *Découvrir Jung* de Viviane Thibaudier (Eyrolles, 2020). C'est justement de cet ouvrage que j'extrais les lignes qui suivent et qui donnent une explication claire et concise de ce que Jung entend par introversion et extraversion, deux attitudes qui influencent notre comportement et nos relations avec autrui.

« Pour la personne extravertie, c'est le monde extérieur qui prime. Toute son énergie est dirigée vers celui-ci. De même, elle se nourrit de l'énergie qui émane de ses interactions avec autrui, les événements et le monde.

Pour la personne introvertie, en revanche, le monde intérieur est ce qu'il y a de plus important et ce qui la nourrit. Ce sont ses pensées, ses réflexions et ses émotions qui lui procurent l'énergie vitale dont

elle a besoin, alors que son énergie alimente en retour son monde intérieur. »



S'accepter

Sans en passer nécessairement par des inventaires de personnalité de type MBTI ou Golden inspirés des travaux du célèbre psychiatre et analyste et que seuls des professionnels dûment formés peuvent vous inviter à compléter, il est bon que vous acceptiez qui vous êtes sans vous forcer à suivre les modes. Ainsi les discrets ont-ils toute leur place et leurs apports sont-ils non négligeables aussi bien dans la vie professionnelle que personnelle. N'oublions pas qu'une équipe au travail ou une famille dans sa dynamique s'enrichit des différences que chacun peut mettre dans une sorte de pot commun où les uns et les autres contribuent à partir de leurs qualités et de leurs talents. C'est toujours plus facile qu'en se forçant en dehors de sa zone de confort.

Pour vous en convaincre, je vous invite à lire *La force des discrets*² dont le sous-titre parle de lui-même : *Le pouvoir des introvertis dans un monde trop bavard*. Susan Cain, l'auteure de ce best-seller resté près de deux ans sur la liste des meilleures ventes américaines a étudié à Princeton et à la Harvard Law School. Comme la présente son éditeur, « elle a pris conscience de la force des introvertis en participant à des négociations juridiques complexes où sa patience et sa discrétion lui permettaient souvent de prendre le dessus sur ses confrères plus brillants, mais trop emportés ». Dans son essai traduit en 22 langues, cette avocate de Wall-Street réhabilite celles et ceux auxquels on reproche d'être trop calme ou en retrait. Elle cite également de nombreuses grandes figures de l'histoire qui, pourtant, étaient des discrets.

Dans une conférence TED³ qu'elle prononçait, j'ai particulièrement été sensible au fait qu'elle confesse que, dans sa famille, lire était juste normal, même en compagnie des autres membres du clan familial, chacun les uns à côté des autres. C'était comme une

manière d'être ensemble. Et vous verrez dans un autre chemin (le n° 4) que je vous suggère d'appivoiser le silence en pratiquant des activités que vous aimez, mais sans perturbation sonore, si harmonique soit-elle. La lecture par exemple. Susan Cain raconte sa première expérience de camp d'été quand elle était jeune et croyez-moi, elle nous fait rire par une anecdote que je tais à dessein. Vous passerez un bon moment en l'écoutant. Une manière aussi de comprendre comment, chacune et chacun de nous peut faire une force de ce qu'il pourrait considérer comme un point faible.

Sur France Culture, une émission⁴ fit une recension de son livre, mais également de celui écrit par Pierre Zaoui *La discrétion ou l'art de disparaître*⁵ avec cette citation : « Dans une société qui valorise à dessein le paraître et les confessions à grand spectacle, la discrétion est une forme heureuse et nécessaire de résistance. » Enfin, en complément de ces deux ouvrages, et c'est intéressant pour nous de le constater, il était fait référence au n° 93 de la revue *Communications* consacré à la réputation. Ainsi, le lien était-il établi quand on parle de discrétion, entre cette qualité et son rapport aussi étroit que délicat avec la réputation.

Cette typologie vous permet de mieux vous situer, de mieux cerner pourquoi, si vous êtes plutôt enclin à préférer le silence aux relations sociales multiples et fréquentes, vous n'aurez pas le même rapport au silence qu'une personne qui a besoin, pour recharger ses batteries et assurer son bien-être, de multiplier les échanges et les contacts humains en priorité.

Nous connaître pour mieux assumer notre rapport au silence suggère aussi de nous situer sur notre ligne de vie. Ainsi ne vivrions-nous pas le silence de la même manière selon notre âge et ce que la vie aurait semé sur notre route de souvenirs heureux ou moins agréables. Quel adulte n'a pas en mémoire l'injonction au silence autour de la table pendant le repas, voire dans les rangs à l'école. Nous ne parlions que si nous y avions été invités. Les temps ont changé... Qui n'a pas trouvé interminable le discours de telle personne ou le prêche de l'officiant selon les cultes quand il était

jeune, alors qu'il s'y intéresse sincèrement, trente ans plus tard ? Que dire encore de la crise du milieu de vie (soit dit en passant, un des concepts que nous devons aussi à Carl Gustav Jung), ce moment où notre rapport au temps n'est plus le même et nous invite à considérer nos accomplissements et nos projets d'un autre œil. Vous serez donc amené, pour demander le silence autour de vous sans froisser ou inquiéter quiconque, à vous connecter à votre personnalité et, j'oserai aller un cran plus loin, à contacter votre force intérieure. Elle vous aidera à choisir les mots et à trouver la juste adéquation entre qui vous êtes, de ce que vous vivez à l'instant T et l'environnement au sein duquel vous vous trouvez.

-
1. Éditions de l'Homme, 2014.
 2. JC Lattès, 2013.
 3. Mars 2012.
 4. *L'essai et la revue du jour*, 6 novembre 2013.
 5. Éditions Autrement, 2018.



CHEMIN VERS LE SILENCE N° 2

Faire connaissance avec le silence du moment

De la même façon que nous sommes toutes et tous différents par rapport à notre appréciation du silence, tous les silences ne se ressemblent pas. Ils ne disent pas la même chose. Sur cet autre chemin, vous allez disposer de quelques repères pour mesurer la pluralité du silence.

Quand j'avais écrit sur la confiance en soi¹, je soutenais que l'expression ne voulait rien dire. « La » confiance en soi n'existe pas, mais « des » confiances en nous peuvent être à l'œuvre et heureusement, pour nous aider à mener notre vie. J'établis le même parallèle pour le silence. Qu'ont en commun le silence quand une mariée entre dans l'église au bras de son père et celui d'une assemblée muette quand un cercueil est porté jusqu'à l'autel ? Qu'ont en commun le silence d'un analyste ou d'un thérapeute et celui d'un de vos proches qui ne pipe mot alors que vous espérez sa réaction ? Qu'ont en commun le silence magistral d'un lieu imposant que vous visitez avec joie et celui, angoissant, d'un lieu inconnu où vous devez vous tenir ou vous rendre ? Qu'ont en commun le silence d'un étudiant qui retient son souffle avant d'entrer dans un amphithéâtre pour faire face à son jury et celui de ce même étudiant qui vient recevoir son diplôme, voire les félicitations de ce même jury ? Qu'ont en commun le silence du comédien ou du chanteur avant d'entrer en scène et celui de ce même artiste qui attend de

savoir s'il recevra le prix tant attendu : « and the winner is... » ? Qu'ont en commun les longues secondes avant la lecture d'un verdict pour la victime et ces mêmes longues secondes pour la personne mise en accusation ? « Joyeux, gris, désespéré, léger, épais, vieux, triste, heureux²... », tels sont les silences, pour reprendre des qualificatifs du journaliste, écrivain et éditeur, Marc de Smedt. Voilà pourquoi il vibre au diapason de nos émotions et de notre quotidien. En quelque sorte, il nous met dans l'ambiance, l'accompagne, l'annonce ou la prolonge. Nous verrons le long du chemin n° 5, qui marchera sur les traces des artistes, que le cinéma est passé maître dans l'adéquation des images et de leurs illustrations sonores.

De nombreux silences

Quand le silence vous interpelle, tentez de le repérer et de voir s'il vous est agréable ou au moins, s'il répond à un souhait de votre part ou pas. Dans la constellation du silence, je vous propose déjà ces variantes et sans doute en trouverez-vous d'autres bien à vous.

Thérapeutique : il fait partie du processus. Vous le comprendrez mieux en lisant les contributions (plus loin dans ce chapitre) de Marie Tresanini et de Reine-Marie Halbout, ainsi que mes commentaires quant au silence dans les coaching. Pour celles et ceux qui voudraient creuser davantage et regarder du côté de courants plus freudiens et lacaniens, je vous recommande la lecture du livre du psychiatre et psychanalyste, J.-D. Nasio, *Le silence en psychanalyse*³.

Spirituel : nous y reviendrons sur le chemin n° 8. Il s'agit d'un silence qui habite les croyants, mais aussi celles et ceux qui pratiquent une forme de spiritualité laïque. Ce silence anime toute personne qui s'éveille à une dimension autre que le palpable, le visuel, l'incarné terre à terre qui nous entoure sur cette planète à chaque seconde.

Mystérieux : nous ne savons pas ce qu'il annonce, quand il nous invite à oser un pas dans l'inconnu. Nous le retrouverons, ce silence mystérieux, le long de notre chemin n° 4.

Perturbateur : il dérange notre paix intérieure ou ce que nous prenons pour telle. Quand des petites voix viennent se faire entendre auxquelles nous aimerions bien couper le sifflet !

Confiant : il accompagne une démarche que nous osons, quand il entoure une relation interpersonnelle, en couple, entre amis, entre collègues, et que nous savons que rien de mal ne peut survenir au cours de ces minutes ou de ces heures.

Amoureux : quand les yeux du cœur font le reste...

Convaincant : l'art oratoire de celui ou celle qui prend la parole et que celle-ci est maîtrisée.

Rassurant : quand il permet à chacun de garder ses esprits sans être embarqué dans un tourbillon de mots, de pensées, d'idées qui pourraient nous faire perdre nos repères.

Éloquent : quand une image vaudrait mille mots et qu'un silence suffirait tout autant.

Solennel : quand il appartient au décorum d'une cérémonie, du respect d'une tradition, d'un moment fort à vivre seul ou collectivement.

Complice : quand il se fait lien, liant, communion des cœurs, des esprits et pourquoi pas, des corps ?

Annonciateur : quand il nous laisse le temps de nous préparer à ce qui va suivre.

Acoustique : quand on l'entend ! Nous y reviendrons en parcourant le chemin n° 5 centré sur les arts et ce qu'ils peuvent nous inspirer en termes de mise en valeur ou de pratique des silences. En empruntant le chemin n° 4 également, au cœur de la nature.

Visuel : le silence renvoie évidemment aux sons, mais n'oublions pas les images, photos, affiches, graffitis, tags... Quand notre regard est sollicité en permanence, cela nuit à la qualité du silence réparateur et régénérateur. L'ouïe se rééduque comme le regard. Le silence visuel, c'est un peu comme si l'œil écoutait, pour plagier le titre de Paul Claudel dans son ouvrage sur la peinture et les artistes, *L'œil écoute* (1946).

Intérieur : quand il occupe tout l'espace que nous choisissons d'accorder à un calme existentiel, un état de notre être au plus intime qui renoue avec la paix, la sérénité, une forme de sagesse. Ce silence favorise un dialogue entre nous et toutes les facettes de notre petit nous... ego inclus.

Refuge : rien de plus apaisant que de se réfugier dans son silence pour reprendre des forces, regrouper ses idées, négocier avec ses doutes, appréhender l'avenir... Ce silence refuge n'est pas une bouderie ou une fâcherie, mais un choix volontaire, sans relations interpersonnelles tendues. Un simple désir de trouver en nous un cocon.

Collectif : quand cet état d'être devient partagé, quand il procède d'une sensibilité unificatrice pour un groupe qui lui donne un sens commun.

Les dessous du silence

Il peut paraître difficile de cerner toutes les subtilités du silence et ses différentes significations. Pour vous donner quelques pistes de réflexion, attardons-nous sur le silence dans les métiers de l'accompagnement que sont notamment la thérapie et le coaching.

Témoignage de Pro : Marie Tresanini

Je cède l'encre à Marie Tresanini, coach et psychothérapeute. Vous lirez, en particulier, que « le silence n'est fructueux que s'il est transitoire », avis que je partage non sans revenir aux multiples visages du silence. Car, si effectivement, « le silence n'est fructueux que s'il est transitoire », pour celles et ceux, toutes confessions confondues qui font vœu de silence, ce dernier, au contraire, n'est fructueux que s'il s'inscrit dans la durée. Un exemple parmi d'autres de la pluralité des silences.

Un si bruyant silence !

Notre métier de coach comme celui de psychothérapeute nous forme à la pratique du silence, à cette présence à l'autre qui est censée signifier écoute, attention, compréhension, suspension de jugement...

Mais est-ce vraiment du silence ? N'est-ce pas plutôt une absence de mots proférés qui laissent un vide et un espace à l'autre afin qu'il puisse le remplir... s'il le veut.

Cependant, ne nous illusionnons pas : il y a de l'implicite dans notre silence, autrement dit du non-dit qui s'exprime, du corps en mouvement, des images plein la tête !

Que pense notre vis-à-vis de ce silence/absence qui nous conduit à lâcher notre imaginaire vers des rivages incertains ? De cette attention flottante dont il est question dans une publicité télévisée dans les années 1980 pour une marque de machine à écrire silencieuse qui montrait un psychanalyste, derrière son client allongé sur le divan, en train de noter sans bruit ce que disait l'analysant. La caméra zoomait alors sur le texte que l'analyste écrivait et on découvrait qu'il rédigeait en fait un livre de recettes dont le titre était *Les mille et une façons d'accommoder le lapin* ! Bien sûr très drôle, cette anecdote révèle le travers d'une utilisation mal comprise du silence.

Que dire alors du bruit de notre émotion quand nous recevons quelqu'un alors que nous sommes traversé d'un chagrin immense lié à la perte d'un proche, de l'inquiétude face à une situation financière difficile, de la colère liée à un conflit familial en cours... Sans parler de nos sentiments d'empathie, de rejet, de refus ou de projection que suscite notre interlocuteur par ce qu'il est ou dans ce qu'il nous dit de lui.

De tout cela nous ne parlons pas, mais ces émotions bien présentes envahissent l'espace de bruits parasites qui nous empêchent d'être là tout simplement dans une présence légère et contenant.

Le silence, toujours éloquent, peut contenir une foule d'informations tant sur ce que l'Autre remue en nous, que sur notre approbation, désapprobation, acceptation ou rejet.

Lors de la formation à la méthode de méditation de pleine conscience de Jon Kabat-Zinn, j'ai découvert avec étonnement que bien que n'ayant jamais échangé un mot avec aucun des 25 participants au groupe de travail constitué chaque semaine 2 h durant, pendant 8 semaines, j'avais l'impression de connaître très intimement chacun d'eux et éprouvais la sensation d'un échange vrai entre nous, d'une relation claire établie au-delà des mots, sans ambiguïté, dans un espace de l'ordre de l'unité et de l'authenticité de l'être.

L'apothéose fut dans le partage d'une journée entière en silence, où nous avons médité, préparé puis partagé le repas, marché en méditant. En fin de journée, nous nous sommes quittés sans un mot mais dans un bien-être total, dans une profonde paix intérieure et avec un sentiment de confiance et de sécurité tant vis à des autres que de nous-même.

Que s'était-il donc passé ? Est-ce que les mots et le langage brouillent la connexion aux autres, à nous-même ? Peut-être l'absence des mots favorise-t-elle la présence du vide en nous, c'est-à-dire l'émergence d'un espace qui va renforcer la perception par le regard, l'intuition, la sensation ?

Ce retrait en soi nous permet de nous connecter à nous-même, de nous faire confiance, de nous reconnaître, c'est-à-dire de naître à nouveau. Être soi avec soi, faire silence en soi, briser les armes (scie lance), déposer les comportements vénéreux pour soi ou agressifs pour les autres, se poser, différer son opinion, transposer, transformer certes, mais dialoguer avec soi, analyser son ressenti, rectifier si besoin, pour être ensuite mieux avec les autres.

Car le silence n'est fructueux que s'il est transitoire, que s'il permet de monter une marche dans l'écoute, dans la compréhension de l'autre ou dans l'apaisement de nos émotions, de dissocier affect et raisonnement, ressentis et logos. C'est un intermède qui doit favoriser la sécurité et la confiance, puis stimuler le dialogue et la mise en action pour nous comme pour l'Autre que nous accompagnons.

Pour nous, les coachs, le silence est un indice et un allié précieux. Les jeunes coachs, souvent, ne l'aiment pas trop, se demandant comment rebondir à une réponse courte du client ou à sa gêne qui éveille la leur. Ils vont chercher à meubler ce vide, initiative qu'il vaudrait mieux éviter. Puis, l'expérience aidant, nous savons accueillir ces moments sans parole. Nous les chérissons, même. Ils en disent long et sont facteurs de progrès pour notre coaché. Ces silences, ceux que l'on favorise dans l'échange ou ceux que l'on respecte quand le client y plonge, font partie intégrante de l'écoute, que celle-ci soit active (nous écoutons bel et bien ce que nous dit notre client), passive (quand nous usons du langage non-verbal pour confirmer à notre coaché que nous sommes bien connecté à lui, aux propos qu'il tient) ou flottante (cet état difficile à décrire d'une

présence réelle, sensible à l'environnement de la séance dans toutes ses dimensions mais disons, impalpable face à l'autre).

Ces silences émergent quand le client bute soudain sur une idée et va se donner le temps de visiter son monde intérieur pour tenter de poursuivre. Ils surgissent également grâce à nos questions, celles qui inspirent au client des mots courts ou des phrases spontanées du genre : « Euh » ou « Oup's, là, je... » sans terminer dans la foulée. Ou encore « Bonne question ! » sans pouvoir, là encore, y répondre sur-le-champ s'il se veut sincère.

Ces silences permettent à l'un comme à l'autre de laisser émerger une réflexion, de ressentir une émotion voire de réussir à l'identifier et l'exprimer. Ils ouvrent au client la possibilité de chercher au plus profond de lui, plutôt que de remplir le vide du tac au tac. Ils sont efficaces également pour découvrir l'autre, en savoir davantage, prendre du recul, laisser émerger ce qui ne demande qu'à l'être dans un cadre bienveillant, protecteur et, faut-il le préciser, confidentiel !

Témoignage de Pro : Reine-Marie Halbout

Parce que, comme l'écrit très justement la psychanalyse et coach Reine-Marie Halbout, « il y a autant de silences que d'analysants ou de moments d'analyse », je vous invite à la suivre dans son propos.

Entendre les nuances du silence

Jusqu'à la caricature, le silence fait partie intégrante de la théorie, de la pratique mais aussi des poncifs autour de la psychanalyse. Pour en comprendre les subtilités, une méditation sur le silence et ses vertus s'impose. Elle nous permettra d'en parcourir les nombreuses facettes et d'en entendre les nuances.

Dans notre culture, le silence – souvent décrit comme une aspiration – fait peur. Le cabinet de l'analyse est un havre de paix où le silence vient ouvrir un nouvel espace qui n'est plus saturé des bruits ambiants qui empêchent d'écouter et d'accueillir ce qui vient de l'intérieur.

Faire silence dans le cabinet, c'est faire de la place à la relation et à l'autre qui peut être le patient ou l'inconscient. Faire silence demande une attention particulière. Il s'agit d'une position active dont l'analyste a fait l'expérience lors de son propre parcours analytique. Cette expérience, qui a pu susciter incompréhension et frustration, lui a ouvert la voie d'une nouvelle relation avec lui-même. Le silence est donc un instrument de travail. Il nécessite chez l'analyste de savoir se taire pour écouter vraiment.

Se taire, c'est donner la possibilité à la parole de l'analysant de se dire et d'être entendue. Le silence de l'analyste devient alors une réponse et non pas une absence de réponse. Il éclaire la parole et permet le surgissement des mouvements ou propositions de l'inconscient, de l'altérité.

Un silence intérieur est nécessaire pour entendre l'autre. Le silence, c'est à la fois la condition de la parole de l'autre, et celle de sa propre parole en tant que sujet. Il est, paradoxalement, la condition de la relation.

Si l'analyste garde souvent le silence, ce n'est pas pour susciter l'angoisse. C'est un des dispositifs de la cure qui doit être manié avec tact et précaution, en tenant compte de la problématique de chaque patient. Il s'agit d'installer un climat qui favorise le silence sans que celui-ci soit vécu comme persécuteur. Un silence dans la présence.

Le silence de l'analyste ne devrait pas être un silence glacial, ou systématique, mais plutôt un contenant pour l'analysant. Entre autres parce que le silence entretient des liens profonds avec la mort. Ne dit-on pas : « un silence de mort » ?

Il y a autant de silences que d'analysants ou de moments d'analyse : les silences réflexifs, pleins, riches, émerveillés, reposants, et les silences anxieux ou angoissés. Il peut être un moment de suspension, un temps d'élaboration psychique ou une forme de résistance.

Au cours d'une psychanalyse, l'analysant se familiarise avec le silence. Celui-ci n'est plus une menace et devient progressivement un allié. Il apprend à le valoriser et à vivre dans la confiance et la douceur de cette découverte. Silence respectueux devant la vie et sa créativité.

Le silence, c'est aussi le doigt de l'ange posé sur ses lèvres qui invite à une attention et une écoute particulières. Comme le silence sculpte la musique, il donne relief et intensité à la parole échangée dans la relation analytique.

Le silence a aussi à voir avec le secret. En analyse, il est souvent question de parler des secrets de famille, secrets que l'on vient déposer dans le creux du silence de l'analyste. Pour d'autres analysants, commencer à avoir un secret et le garder, c'est la première étape de constitution d'un espace psychique intérieur. Dans l'alchimie de la transformation, le silence est d'or.

Le silence professionnel, ce n'est pas seulement celui du secret que respecte l'analyste. Faire silence, cela veut dire être capable de discrétion même en dehors de son cabinet. En tant qu'analyste, on tait toujours quelque chose de soi.

Enfin, le silence dans l'analyse ouvre à un espace de contemplation et de réceptivité qui vise la transformation des éléments du monde extérieur par le travail intérieur. Silence religieux qui permet de se relier au monde, aux autres et à soi-même. Et au-delà, tout le reste est silence.

J'ai amorcé ce chemin n° 2 en faisant référence à Marc de Smedt, nous terminerons avec lui : « Dans un monde de plus en plus bruyant, la valeur du silence est à redécouvrir⁴. » Que nous soyons engagé dans un travail personnel avec un professionnel ou que l'on soit seul face à soi-même, nous aurons ainsi identifié presque une vingtaine de nuances gravitant autour de ce seul et même mot, le silence. Je suis certaine que vous pourrez allonger cette liste à votre guise selon vos expériences. L'essentiel en parcourant notre deuxième chemin est d'observer les nuances qui colorent ces instants selon les circonstances, nos intentions et nos ressentis.

1. *La Confiance en soi*, Aubanel, 2004.

2. *Éloge du silence*, 1989, Albin Michel, et 2018 pour la nouvelle édition revue et augmentée.

3. Payot, 1987, puis en poche en 2010.

4. *Ibid.*



CHEMIN VERS LE SILENCE N° 3

Se désintoxiquer du bruit

Petit rappel : selon l'Ifop, 86 % des Français se déclarent gênés par le bruit à leur domicile, que ce soit les bruits extérieurs ou au sein du foyer. Et toujours pour mémoire, l'échelle du bruit considère que 20 décibels c'est bien, c'est calme, 60 décibels c'est une rue en ville simplement animée, 80 décibels, c'est déjà davantage, par exemple le bruit au bord d'une autoroute à fort trafic et 100 décibels, une salle de concert. Le directeur du Centre d'information et de documentation sur le bruit (Cidb), Laurent Drouin, explique lors de cette émission¹ que la nuisance sonore dépend de l'appréciation de chacun, de sa tolérance au bruit qu'elle soit physique ou psychologique. D'où l'intérêt de se connaître assez pour connaître ses seuils d'acceptation, de tolérance au bruit et ses besoins de silence. Le bruit du moustique, à 5 décibels, peut nous être insupportable, alors que nous tolérons une musique forte.

Afin de cultiver votre aptitude au silence, il est fortement recommandé de se désintoxiquer du bruit, comme on le ferait de la cigarette ou de toute autre addiction. Hélas, nous n'avons pas toujours le choix et les moyens de nous désintoxiquer ou de nous protéger des nuisances sonores. Un marteau-piqueur dans la rue quand nous passons sur le trottoir, un scooter dont le pot d'échappement trafiqué donne un semblant d'importance à son conducteur... Que faire ? Et sans oublier les dommages contre lesquels nous pouvons trouver des parades à défaut de nous en éloigner de manière drastique. Pensons aux personnes qui vivent

aux abords des aéroports, des voies de chemins de fer, des autoroutes... Là, je n'inventerai rien en vous recommandant des aménagements drastiques comme les doubles vitrages, murs anti-bruit, isolations sur mesure et autres installations de ce type. Certaines aides gouvernementales peuvent vous être versées sous certaines conditions.

Prendre conscience du bruit environnant

D'autres nuisances sonores ne sont pas si mauvaises pour nous à court terme, au sens où elles ne nous importunent pas aussi violemment qu'un engin mécanique par exemple ou qu'une animation musicale débridée. Mais elles ne sont pas pour autant sans effet sur notre santé. Le danger, c'est que justement, elles sont en apparence anodines et nous finissons par ne plus nous en rendre compte. Je veux parler des bruits de fond. Parce que ce remplissage est omniprésent, nous finissons par ne plus y prêter attention, nous ne pensons pas utile de nous en préserver et il produit son travail de sape « à l'insu de notre plein gré ». Je vous renvoie aux besoins viscéraux du silence pour notre cerveau et par conséquent de notre état de santé en général. Dans tous les cas, une première piste si vous avez besoin d'aide, est de vous adresser au Cidb², véritable mine d'informations.

Pour vous désintoxiquer, il faut dans un premier temps vous rendre compte que le bruit est partout, puis choisir des subterfuges pour vous en éloigner ou en diminuer la portée. Nous ne le répéterons jamais assez, le silence n'est pas le degré zéro du bruit, de la musique, des sons divers et variés que captent nos oreilles. D'ailleurs, si comme Gilles que nous retrouverons dans la nature sur le chemin n° 7, vous avez expérimenté une chambre sourde, vous pouvez témoigner que l'absence totale de résonance du bruit est sinon insupportable, pour le moins anxiogène. On ne tient pas longtemps dans cet environnement. Il est même des personnes qui, dérangées par un ronfleur, optent pour les bouchons d'oreille et y renoncent. Elles entendent les pulsations de leur cœur et le remède est alors pire que le mal.

Se préserver des bruits nuisibles

Alors que faire pour limiter la pollution sonore une fois que vous y êtes attentif ? Par exemple, commencez par un petit exercice modulable à souhait selon votre humeur. Planifiez cinq minutes de silence matin et soir pour vous, en écoutant... rien. Vous découvrirez que, finalement, vous n'êtes pas seul et que plein de petits sons vous tiendront compagnie sans vous déranger ni vous nuire. Augmentez peu à peu la dose. Vous vous surprendrez à avoir hâte de faire cette pause. Si vous songez, en lisant ces lignes, à la méditation, attendez encore quelques pages. Nous vous en parlerons plus largement au cours du chemin n° 8. Pour le moment, simplement rester en silence, quitte à faire d'autres choses en même temps, suffira à cette étape de désintoxication du bruit.

Ensuite, toujours pour vous déshabituer du bruit ou de la musique quand elle est omniprésente, équipez-vous d'écouteurs pour vous couper du bruit, ou de casques anti-bruit. Une multitude de fabricants de produits acoustiques (y compris des marques de casques) propose des solutions pour lutter contre les méfaits du bruit. Renseignez-vous, les avis sont mitigés selon les offres.

Au téléphone, préférez les oreillettes à l'écoute directement à l'oreille. Au-delà des débats sur les ondes, vous épargnerez votre tympan. Si vous êtes beaucoup au téléphone pour votre travail ou par goût dans votre vie privée, faites quand même des pauses ! Par exemple, entre deux appels, une ou deux minutes de silence.

De même que les images et les écrans ne sont pas bons pour le jeune âge (je vous renvoie à la *Fabrique du crétin digitale* page 26), la musique ne fût-ce qu'une berceuse directement dans les tendres pavillons d'un jeune enfant est une aberration, voire s'apparente à de la maltraitance. Accordons aux parents le bénéfice de l'ignorance... Encore que ! L'OMS a en effet publié en 2019 une nouvelle norme pour protéger les plus jeunes car, selon elle, « 50 % des jeunes de 12 à 35 ans, soit 1,1 milliard de personnes, risquent à terme de souffrir de pertes auditives en raison "d'une exposition prolongée et excessive à des sons forts" ». Ainsi, pédiatres et ORL s'insurgent-ils contre cette facilité du siècle. Un casque et hop, on

passé à autre chose. Une étude Ipsos³ menée avec le soutien de la Direction générale de la santé (DGS), de l'association Agir pour l'audition et de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES), révélait qu'en France, pas moins d'1 bébé sur 10 s'endort régulièrement avec un casque audio ou des écouteurs dans les oreilles. Et 62 % des parents déclaraient en outre entendre ce que leur enfant de moins de 6 ans écoutait sous son casque. « À cet âge, les enfants sont incapables de dire si le son est trop fort. Ainsi, ils finissent par s'habituer. En grandissant, ils chercheront un son toujours plus fort », soutient le professeur Bruno Frachet, chef du service ORL à l'hôpital Rothschild à Paris et auteur avec François Bettencourt de *L'audition pour les nuls*⁴. Je crains, hélas, que des livres comme celui-ci ne se retrouvent pas entre les mains de ceux qui en ont le plus besoin. Alors, chère lectrice, cher lecteur, je compte sur vous pour passer le mot, subtilement...

Pour les adultes, même combat : hors de question de s'endormir avec un casque sur les oreilles à moins que vous ayez réglé vos préférences pour arrêter la diffusion dans un délai raisonnable. Cela vaut aussi pour les musiques destinées à favoriser votre sommeil. Je note bien ici une musique de détente. Le bon sens appelle à dénoncer les titres hurleurs, métalliques et diaboliques disponibles sur le marché. Les effets irréversibles pour l'ouïe ne sont plus à démontrer et s'ils le sont encore, potassez le chapitre 1 et les sources indiquées pour approfondir ce procès à charge que j'assume. Pour mémoire, et même si les normes européennes obligent les constructeurs à brider les appareils à 100 décibels maximum, « les cellules sensorielles ne se reproduisent plus, ce qui fragilise votre oreille et peut provoquer des acouphènes » explique le docteur Sylvain Néron, ORL, et représentant de la campagne Agi-Son⁵.

Autre méthode de « désintoxication » : fuir les lieux bruyants. C'est du bon sens, mais il est parfois bon à rappeler. Fuyez comme la peste les bars assourdissants, les restaurants tout aussi bruyants et que dire des boîtes de nuit. Officiellement, il paraît que les adeptes de ces endroits devraient, pour préserver leur santé, sortir après 45 minutes. D'autant que si l'on ajoute à ce tapage la consommation

d'alcool et éventuellement d'autres substances, les sens sont dégradés ou exacerbés et donc, moins sensibles à ce matraquage auditif. Si le monde de la nuit au sens festif vous intéresse ou vous intrigue, je vous invite à écouter cette émission de France-Culture, *Soft Power* du 22 décembre 2019⁶. Vous apprendrez notamment qu'il existe un Comité des noctambules puisque son porte-parole est au micro. L'instance a été mise en place en 2014 par le Conseil parisien de la nuit. Vous découvrirez aussi que la « culture alternative » se déplace hors de l'enceinte parisienne ou encore, qu'une étude de la Sacem (Société des auteurs et compositeurs de musique) de 2014⁷ montre que le nombre de ces établissements a diminué au sein de la capitale pour s'ébrouer sur des terres moins habitées. La sensibilisation à la santé n'y est certainement pas pour grand-chose... Pour information, la France dénombre entre 2 000 et 2 200 lieux pour un chiffre d'affaires compris entre 900 millions et 1 milliard d'euros. À surveiller aussi, cette pratique récente venue d'Amsterdam essentiellement : les boîtes de nuit silencieuses. Chacun est muni d'un casque audio et choisit entre trois canaux le DJ dont il veut suivre le rythme et c'est parti ! Certaines expériences menées en France ajoutent même l'interdiction de vendre des alcools titrant à plus de 18°. Cette nouvelle offre commerciale se présente davantage comme une expérience alternative aux pratiques plus classiques de la vie nocturne qu'à une initiative de santé publique...

Conséquence logique de ce qui précède, se désintoxiquer du bruit suggère de privilégier les lieux moins bruyants, voire silencieux. Nous irons dans la nature en fréquentant le chemin n° 7. Mais, il n'y a pas qu'elle. Vous pouvez, comme un acte de résistance, demandez dans un bar ou un restaurant que l'on baisse un peu le son. De plus en plus souvent, les serveurs entendent cette demande et y accèdent. Bien sûr, cela dépend de l'établissement et de sa clientèle, mais j'ai constaté avec plaisir qu'en après-midi par exemple, si vous allez travailler dans un café ou que vous avez rendez-vous dans un bistrot, voire pour dîner, de plus en plus de serveurs acceptent et souvent, autour de vous, des sourires semblent dire « merci d'avoir osé, j'apprécie ». J'ai conscience de

parler comme un dinosaure si je me réfère à l'étude de la Sacem citée plus haut. Elle indique que 85 % des clients préfèrent qu'il y ait de la musique dans les cafés, par exemple. Cela étant, les décibels à la clé ne sont pas précisés.

D'autres endroits commencent à être sensibilisés par cette demande. Lors du *Global Wellness Summit* (GWS) qui s'est tenu en Autriche en 2017, cinq cents experts du milieu du bien-être ont scruté les tendances du marché. Parmi elles, des destinations prisées quand elles privilégient le silence. Et de faire état d'un Spa silencieux qui a ouvert, toujours en Autriche, dans le Therme Laa Hotel. Souhaitons que cet exemple continue à faire école. L'anecdote que je vous confiais de mon soin en cabine d'esthétique pourrait peut-être faire école aussi...



« SILENCE, SILENCE, LA QUEUE DU CHAT BALANCE »

Un petit encadré pour rendre hommage aux chats qui peuvent vous accompagner dans vos premiers pas vers le silence bienfaiteur. Celles et ceux qui me connaissent savent mon amour des animaux, ma sensibilité à la cause animale et mon côté un peu gaga pour mon chat. Grâce à lui et à ceux qui l'ont précédé, j'ai été très bien coachée côté silence. En effet, le chat sait, de manière innée, habiter le silence. Bien sûr, la dure loi de la nature l'y contraint pour chasser et cela est vrai pour lui comme pour les autres animaux.

Nombre de colocataires de leurs chats (car nous habitons chez eux, c'est bien connu !) s'amusent à constater combien les sonorités diverses des miaulements de leur animal sont éloquentes. Nos chats sont, pour la plupart, bavards. Cependant, quand ils restent silencieux, c'est d'abord pour observer ou nous indiquer leurs dispositions du moment. « Attention, là je vais m'énerver » ou « reviens plus tard, tu vois bien que je suis occupé ». Puis, ils se concentrent et passent à l'action... ou pas. Alors, c'est le silence qui précède le repos réparateur. Une technique dont nous serions fondés de nous inspirer.

L'influence bénéfique des chats sur nous, pauvres humains, m'incite à vous suggérer la lecture de Champfleury (1821-1889). Historien et romancier, ami de Manet, Courbet, Baudelaire, Delacroix ou Viollet-le-Duc pour ne citer qu'eux, il écrivit *Les chats*. La Coopérative en propose une réédition (2019) enrichie d'illustrations. Je conclurai cet apprivoisement au silence par les chats avec cet extrait de l'avant-propos des éditeurs : « Champfleury se montre un précurseur non seulement dans l'étude historique et sociologique du chat, mais dans la réflexion sur l'attitude humaine face aux autres habitants de cette terre.

Quand on lit les pages qu'il consacre à la cruauté et au mépris de ses contemporains envers les chats et les animaux en général, on s'attriste de constater que notre époque est loin d'avoir en ce domaine une position aussi civilisée que celle que défend Champfleury. En somme, il nous semble que ce livre et son auteur sont dignes des chats – peut-on imaginer plus beau compliment ? »

Je vous donne rendez-vous le long du chemin n° 5 pour retrouver ces adorables coaches.



Travailler en silence

Un sondage Ifop⁸ indique que la « majorité des actifs occupés déclare être gênée par le bruit et les nuisances sonores sur son lieu de travail ». Et aussi que « au-delà des conséquences personnelles, le bruit et les nuisances sonores sur le lieu de travail affectent le

relationnel ou la productivité d'une majorité d'actifs occupés (57 %) ». À partir de ces informations, me vient à l'esprit ma découverte dans une école de commerce, où j'ai l'occasion d'intervenir, d'un espace désigné « silent room ». Et qu'elle n'a pas été ma surprise de me rendre compte qu'elle était très fréquentée par les étudiants. Aussi, eu égard au bruit et aux ambiances sonores inutiles ou subies sur les lieux de travail, en dehors des contextes professionnels où, d'évidence, il est partie prenante (le BTP, les transports...), j'ai invité Céline Tixier, fondatrice de l'agence C-Cohérent, à témoigner. Elle intervient en amont des transformations des espaces de travail à travers la mise en place de démarches de concertation centrées sur les besoins et attentes, comme celles de se préserver du bruit, des utilisateurs du lieu.

Témoignage de Pro : Céline Tixier

Inviter le silence dans sa vie professionnelle : le cas des open spaces, espaces de coworking, etc.

34 % des actifs en France⁹ travaillent dans un *open space*, dont 35 % seraient dans un espace ouvert de plus de 10 personnes. Cet espace de travail a toujours fait l'objet de vives résistances et de nombreuses critiques. Et pourtant, les vertus de l'*open space* avaient été clairement énoncées : se retrouver tous ensemble sur un même plateau ouvert favoriserait la communication, la collaboration et la transparence tout en s'affranchissant des barrières hiérarchiques. Une des premières difficultés rencontrées a été de passer de la culture du « bureau individuel cloisonné » largement répandue dans l'Hexagone, à celle du « tout ouvert ».

Les premiers espaces aménagés en *open space* ont rapidement montré leur limite : le bruit. Qui n'a pas été dérangé par un collaborateur particulièrement bruyant au téléphone, une discussion improvisée entre plusieurs collègues à quelques centimètres à peine de son propre espace de travail, les sonneries et autres notifications des smartphones de ses voisins, etc. ?

3 actifs sur 5 subiraient des nuisances sonores durant leur journée de travail d'après le sondage réalisé par Opinionway pour Audika en 2017. D'après un autre sondage réalisé par l'agence d'intérim QAPA en 2019, plus de 21 % des personnes interrogées sont dérangées par les conversations

téléphoniques privées, suivies de près par les bruits corporels à 20 %, ainsi que les plaintes, râles et grognements à 20 % également.

« Cousin » du bruit, le dérangement en *open space* est incessant. Un salarié en *open space* serait perturbé en moyenne toutes les onze minutes et il lui faudrait environ vingt-cinq minutes pour se concentrer à nouveau¹⁰. Il est ensuite facile d'imaginer la charge cognitive exercée sur chaque individu, l'effort quotidien demandé en termes de motivation et la perte de productivité générée pour l'entreprise. Fatigue, irritabilité, troubles du sommeil et stress sont les conséquences de nuisances sonores supportées en continu. L'OMS préconise de travailler dans un milieu où le son ambiant ne dépasse pas 53 dB, or il n'est pas rare que le bruit en *open space* atteigne 70 dB à la fin de la journée.

Face à ces nuisances sonores, certaines entreprises adoptent un code de bonne conduite en *open space* : parler à voix basse, mettre son téléphone en mode vibreur, etc. Évidemment, cela n'est pas toujours appliqué sur le long terme, à cause de la nécessité de rappels à l'ordre réguliers que certaines personnes n'osent pas prononcer.

Alors, un nouvel outil a fait son apparition face à ce fléau du bruit en *open space* : le casque ou autres écouteurs anti-bruit permettant d'éliminer les bruits parasites tels que le cliquetis des touches de clavier, les conversations entre collègues, les bruits de stylo ou encore les bruits extérieurs. Vissé sur les oreilles à longueur de journée, le casque permet de recréer sa bulle de confort ou le repli sur soi, à chacun d'en juger.

Quels aménagements de l'espace de travail en bureau ?

Il n'en faut pas plus pour donner raison aux nostalgiques du bureau cloisonné ! Malgré cela, il n'est pas envisageable aujourd'hui de faire machine arrière en matière d'aménagement des espaces de travail. De nouvelles façons de concevoir les espaces sont pensées avec, par exemple, la création de mini-espaces cloisonnés, sortes de cabines facilement déplaçables avec isolation acoustique optimale pour y passer ses coups de téléphone ou encore des entretiens en tête à tête. Le nombre de salles de réunion souvent sous-dimensionnées est aussi revu à la hausse. De plus en plus d'entreprises portent également une attention particulière à l'aménagement des espaces informels qui favorisent les échanges entre collaborateurs : espace détente/café, espace restauration/repas, etc. Finalement, on en revient à « cloisonner les tâches » plus que les hommes. Ces derniers doivent alors se déplacer d'un espace à un autre en fonction de leurs besoins : salle de créativité, salle de réunion, cabines isolées, salle de détente, etc. La localisation des équipements bruyants tels que

photocopieuses et imprimantes est à éviter à proximité des postes de travail. Leur apporter une isolation acoustique maximale est le minimum requis.

Afin de réduire le stress quotidien généré notamment par le bruit et les dérangements incessants, des séances ponctuelles de yoga, de méditation ou encore de sophrologie sont même proposées par certaines entreprises. La sieste au bureau fait elle aussi doucement son entrée dans le monde du travail. Ces solutions permettraient d'offrir une pause régénérante au calme à des cerveaux sur-sollicités mais est-ce vraiment suffisant... ?

Quant au silence au bureau, il peut aujourd'hui parfois se trouver dans un *open space* lorsque vos collègues en sont absents : déplacements, congés et surtout télétravail en sont la cause. En effet, pour se concentrer et diminuer le bruit au bureau, rien de tel qu'une séance de travail à la maison au calme, sous réserve de ne pas être dérangé par l'entourage familial et de disposer d'un véritable espace de travail. L'assouplissement législatif des conditions d'accès au télétravail a en effet permis un véritable essor de cette pratique en France. 77 % des salariés se déclarent satisfaits de cette pratique selon une étude sur le télétravail réalisée par l'Ifop pour Malakoff Médéric Humanis et publiée en 2019. L'allègement des temps de transport est l'une des principales raisons de ce succès mais le besoin de calme se trouve aussi dans le peloton de tête. En effet, le télétravail permet de traiter à la maison des dossiers qui demandent de la concentration ce qui est souvent difficile au bureau où les sollicitations sont quasiment incessantes. Ainsi, selon cette même étude Ifop, 80 % des dirigeants pensent que la pratique du télétravail augmente l'efficacité du travailleur.

Freelance et autres indépendants ainsi que les salariés en télétravail bénéficient quant à eux de l'essor des espaces de coworking. Même si 38 % des actifs français utilisent ce type d'espace ce qui représente une hausse de 23 points en quatre ans, seuls 26 % se disent très satisfaits par l'environnement sonore selon le baromètre Actineo 2019. En effet, la plupart de ces tiers-lieux propose des espaces ouverts avec des tables de travail à partager entre coworker ce qui permet d'offrir des tarifs attractifs. L'inconvénient est évidemment la nuisance sonore équivalente à celle de tout *open space*.

Afin d'assurer une qualité de vie au travail optimale pour ses collaborateurs, l'isolation acoustique et la mise en place de bonnes pratiques au quotidien sont des prérequis indispensables mais insuffisants. Un véritable temps de concertation et d'échanges avec les usagers sur leur propre nécessité de silence et leur rapport au bruit est indispensable afin de permettre d'adapter l'aménagement des bureaux en conséquence.

Savourer le silence est un processus qui vous demandera de procéder par étapes. En outre, il n'est évidemment pas dans mon propos de prêcher pour un mutisme complet ou un vide sonore aussi épuré que possible. Il s'agit plutôt de devenir éminemment sélectif dans les sollicitations auditives que vous accepterez au cours de vos loisirs, à votre domicile et, dans la mesure du possible, au travail.

-
1. *La Quotidienne*, sur France 5 : « Pollution sonore, quelle solution trouver pour se protéger du bruit ? », 9 octobre 2019.
 2. Permanence téléphonique au 01 47 64 64 64 ou informations sur : <https://bruit.fr>
 3. Ipsos, « Tous sourds face aux risques auditifs », octobre 2015.
 4. First, 2017.
 5. « Dangers du casque audio, 5 choses à savoir avant de se le mettre sur les oreilles », *Huffington Post*, 26 mars 2014.
 6. « Les nouveaux codes de la nuit ».
 7. Colloque Sacem Université, 2014, « Pour que vive la nuit ».
 8. Sondage Ifop, 2019, *Bruit, santé auditive et qualité de vie au travail*.
 9. Selon le baromètre Actineo 2019 sur la qualité de vie au bureau, publié en avril 2019.
 10. David Rock, *Votre cerveau au bureau*, InterEditions, 2018.



CHEMIN VERS LE SILENCE N° 4

L'apprivoiser

En empruntant le chemin n° 4, vous allez côtoyer vos peurs. Pour l'essentiel, celle du vide, du manque, de l'absence, de la solitude, de l'abandon, du rejet, de la remise en question, du jugement, et du regard d'autrui. Mais pour savourer le silence, pour l'apprécier à sa juste valeur, c'est hélas le prix à payer. Rassurez-vous ce chemin n'est pas désagréable pour autant. Il paraît plus effrayant qu'il ne le sera en réalité.

Au chapitre 3, nous avons identifié des bénéfices du silence tant au registre du mieux-être que du savoir-faire. Ce sont ces mêmes bienfaits qui peuvent motiver une personne à apprivoiser le silence et ce d'autant plus qu'il est en libre-service et totalement gratuit, sauf si vous choisissez de partir à sa rencontre lors d'une retraite ou d'une cure *ad hoc*, ainsi que nous le verrons le long du chemin n° 8. Il améliorera votre manière de communiquer et d'éviter les dialogues de sourds. Comme nous l'avons aussi évoqué, il contribuera à une meilleure tolérance au stress ou encore favorisera votre créativité. Quelques lecteurs dubitatifs reviendront sur l'argument des fonds sonores, voire des musiques étudiées « exprès pour », les sons *ad hoc* pour obtenir tel ou tel résultat. Je ne me permettrai pas de remettre en question ces allégations et ces recherches, mais je continuerai de défendre mon penchant pour le son naturel, à savoir le silence. Non sans insister sur les dangers du bruit et de l'excès d'environnements sonores quels qu'ils soient. Allez, un petit retour sur le chapitre 1 ?

Vous aurez noté que j'ai employé le verbe « apprivoiser ». On ne dompte pas le silence, pas plus qu'on ne le gère, du moins le silence intérieur. Celui provoqué par l'extérieur, nous l'avons vu notamment le long du précédent chemin, c'est heureusement possible. Ici, il est question, comme avec les émotions, non pas de gérer, mais de se gérer dans le silence, comme nous nous gérerions dans nos émotions. Même idée autour de la gestion du temps, une expression qui me hérisse. Sauf à verser dans la physique quantique, le temps ne se gère pas. Il est immuable entre 24 heures, soixante minutes par heure et soixante secondes par minute, le tout pendant 365 jours par an depuis des millénaires. En revanche, nous pouvons nous gérer dans le temps. Ou du moins grand nombre d'entre nous y aspire. Pour rire, tout en appuyant sur cette prise de conscience, laissez-moi vous décrire une carte de vœux pour 2020 reçue d'un confrère coach et consultant, illustrateur à ses heures, François Baude. Il cite le moine bouddhiste Maître Jôshû (778-897) : « Ne soit pas employé par les vingt-quatre heures, mais emploie-les ! » Comme quoi le sujet ne date pas d'hier !

Le point de départ de cet apprivoisement est l'intention. Comme en communication, la première question à vous poser est « quelle est mon intention en me rapprochant du silence ? » Puis, la deuxième question est la suivante : « de quel silence ai-je envie de me rapprocher ? » ou, selon votre sensibilité, « de quel silence ai-je envie d'avoir moins peur ? » Ou, enfin, « quel est le silence que je fuis, quitte à m'essouffler et comment m'y prendre pour changer ? »

Pendant que nous arpentions le chemin n° 2, nous avons identifié une palette de silences. Vous pouvez retourner vers ces pages pour vous aider à cerner votre crainte. D'expérience, les principales peurs en présence du silence tiennent :

- ★ au passé, quand les souvenirs en profitent pour remonter à la surface ;
- ★ à la peur du vide et plus largement, un vide qui confine au spectre de la mort, de la disparition ;
- ★ à la hantise de dormir avec notre solitude¹ si, d'où ils sont, Moustaki ou Reggiani me pardonnent de leur emprunter

quelques mots d'une si poignante chanson. Les amoureux de Barbara songeront à celle qu'elle « avait trouvée devant sa porte (...) la renifleuse des amours mortes ». Mais je m'égare sur le chemin des inspirations artistiques...

Revenons sur nos traces. Nous allons voir comment apprendre à nous taire et comment rester en bonne compagnie... la nôtre.

S'étourdir de vaines paroles

Le sage ne tourne-t-il pas sept fois sa langue dans sa bouche avant de parler ? L'historien Alain Corbin rappelle que l'art de se taire « est érigé en référence depuis le mutisme de Jésus, ou d'Ignace de Loyola pour qui il est vertu, prôné par les Stoïciens, Aristote ou Sénèque, jusqu'aux Temps modernes du XVI^e siècle au XVII^e où il était conseillé aux courtisans de se faire discret (voir *L'Art de se taire* de l'Abbé Dinouart ou encore *L'Homme de cour* de Baltasar Gracian). Fénelon dans son *Télémaque* rappelle que "le souverain plus que tout autre ne se possède jamais mieux que dans le silence"² ». Retrouvez-là des échos de la discrétion croisée sur notre chemin n° 1 ou encore, du rapport entre le silence et le pouvoir.

Prendre sa place au sein d'un groupe ou face à un interlocuteur en se transformant en moulin à paroles est épuisant pour celui qui écoute comme pour celui qui s'agite, ce dont il ne se rendra compte que trop tard... S'il s'en rend compte ! Trop parler disperse notre énergie, forme et force que nous pourrions employer à meilleur escient. Nous ressourcer, par exemple. Alors comment faire ? D'une part, soignez votre estime de vous. Plus vous aurez un avis lucide mais positif de vous, plus vous aurez confiance en vous et moins vous redouterez critiques, regards narquois et autres mesquineries. Il vous sera facile de transmettre vos idées, vos remarques, vos commentaires, d'opposer un contre-argument sans noyer votre propos dans un flot ininterrompu de paroles, de vaines justifications, de digressions ou d'effets de manche. La prochaine fois que vos

diablotins viendront vous seriner des blessures de l'enfance ou appartenant à un passé plus récent (une phrase malheureuse d'un prof, d'un patron, d'un collègue...), rappelez-vous que ce qui a été dit a été mal dit. Et, grâce à une meilleure connaissance de vous (notre chemin n° 1), appuyez-vous sur vos qualités. Ce silence donne à l'autre l'occasion de vous déstabiliser par un argument ou une réflexion ? Qu'importe, vous serez dorénavant plus assuré sur vos bases et plus à même d'être assertif.



L'ASSERTIVITÉ

Le concept vient d'un verbe anglais, *to assert* qui signifie « s'affirmer, défendre ses droits ». Historiquement, il puise ses racines dans le mouvement de la non-violence porté dès 1921 par Gandhi (1869-1948) puis à partir des années 1950 par Martin Luther King (1929-1968). Dans les années 1970, le psychologue Andrew Salter (1914-1996) et le psychiatre Joseph Wolpe (1915-1997) l'ont élargi aux relations familiales et professionnelles.

Aujourd'hui, l'assertivité est étudiée dans le domaine de la psychologie sociale et du management. Cette manière d'être se situe au carrefour du développement personnel et de la communication.

Quelques pistes pour la développer :

- Être capable de dire ce que l'on ressent, en se respectant et en respectant l'autre.
- Savoir écouter : soi-même bien sûr, et l'autre.
- Se positionner et accepter que d'autres se positionnent différemment.
- S'efforcer de comprendre l'autre plutôt que le juger *a priori*.

Quand une décision ou une information ne va pas dans votre sens, ne pas fuir ou devenir agressif, ou manipulateur. Grâce à la connaissance de ses forces, de ses faiblesses, de ses croyances à ne pas entacher et de ses limites à ne pas franchir, la personne assertive saura trouver les arguments et mettre en place les actions pour faire entendre son point de vue.

Se taire, c'est aussi ne pas se livrer tel un livre ouvert. La discrétion pointe à nouveau le bout de son nez. Il est heureux de ne pas dévoiler dans les moindres détails les rebondissements de notre vie privée ou les bruits de couloir et autres plans stratégiques de notre environnement de travail. Plus vous en direz, plus vous prêterez le flanc à la critique, à l'instrumentalisation et aux ennuis. Discrétion se joint à discernement pour vous souhaiter une bonne communication. Et voilà que l'intention, déjà nommée, complète ces deux mots-clés. Autrement dit, se taire revient à parler à bon escient ou encore : parler c'est jouer du silence comme des interprètes jouent d'un instrument avec talent pour produire, cette fois entendons-les, des harmonies abondantes et riches.

Dernier avantage à maîtriser l'art de se taire (donc l'art de tenir conversation) : savoir se contenir. Rester maître de soi, contrôler ses impulsions, quelles meilleures attitudes pour ne pas se ridiculiser, que nos propos dépassent nos pensées, qu'un mot malheureux ternisse une relation et autres fâcheuses conséquences. Je mets un pied sur le chemin n° 8 qui évoluera vers la vie spirituelle (nous y ferons la distinction avec le religieux) pour vous signaler que cet avis ne date pas d'hier. Retrouvons notre Abbé Dinouart mentionné plus haut. Avec *L'Art de se taire* paru en 1771, il fait un tabac ! Comme l'explique Antoine De Baecque, le préfacier de l'ouvrage dans son édition récente³, cet « ecclésiastique, traducteur et polémiste, érudit et bel esprit, propose à la société des salons et des dîners, qui craint alors la dissipation, le bavardage et les mauvais propos, un modèle de comportement calqué sur ceux de la religion et de la Cour ». Voilà qui donne tout son poids au langage non-verbal. Bien sûr, nous pourrions polémiquer autour de l'effet du silence de type « omerta » sur les mots et les maux de l'église ou du moins, d'une certaine frange de ses représentants. Il faudrait alors repartir au chapitre 2 de ce livre où ce silence trouvera sa place. Ici, restons dans nos cheminements heureux pour savourer les silences. Il fait partie du langage. Grâce à lui nous pouvons distinguer les mots. Si vous avez envie de poursuivre en ce sens, je vous suggère la lecture de *Savoir se taire, savoir parler*⁴ de Jean-Christophe Seznec, psychiatre et Laurent Carouana, comédien et formateur. Le premier tient un blog,

Le blog à palabres. Allez y faire un tour. Au moment où je terminais ce livre, un dessin, que je vous décris, a attiré mon attention : un adulte s'adresse à un enfant :

— Que voudrais-tu être plus tard ?

— Moi, rétorque le petit.

Presque une amie

Moustaki encore. « Je m'en suis fait presque une amie, une douce habitude », poursuit-il. C'est ce que je vous invite à faire avec votre solitude : « presque une amie, une douce habitude. » Vous n'en goûterez que mieux le silence. La personne avec laquelle nous passons le plus de temps c'est... nous. Mieux vaut donc bien nous connaître (chemin n° 1) et bien nous occuper de nous (chemin n° 6 et celui-ci). Vous n'apprécierez que davantage la compagnie d'autrui quand vous la choisirez. Comment être présent à l'autre si nous ne le sommes à nous-même ? Quant à la compagnie des autres quand vous n'avez pas le choix, elle vous semblera plus tolérable puisque votre monde intérieur aura été renforcé par vos phases de silence et que vous pourrez, dès lors, y puiser des qualités d'être et des attitudes à même de trouver votre place au sein de ce collectif.

Ainsi la solitude devient une alliée et non un fardeau. Dans l'agitation et le tumulte de nos vies qu'elles soient urbaines ou rurales, elle se transforme en un moment privilégié. Attention, j'évoque ici la solitude qu'il nous est loisible de colorer de nos goûts : la lecture, des activités manuelles allant du tricot à la poterie en passant par la peinture ou la broderie, que sais-je ? Pourquoi pas les sudokus, les mots croisés, les puzzles ? Même sur tablette, il y en a d'excellents. Vous voyez, je ne dénigre pas toujours les écrans ! Seul leur usage immodéré.

Cette précaution sur la solitude choisie et non subie m'invite à attirer votre attention sur le lien entre notre monde intérieur et cet isolement volontaire. Les deux s'enrichissent. Si vous n'avez de goût pour rien, d'intérêt à rien sinon au mouvement pour le mouvement, à l'activité pour l'activité, si la question du sens n'est pas centrale, si vous êtes

un peu dans la logique du « ça ou peigner la girafe » alors, le chemin n° 4 sera chaotique et son dénivelé éprouvant. Mais c'est justement parce que vous emprunterez cette promenade solitaire que vous irez au plus profond de vous pour dénicher ce qui est votre richesse. Quand la solitude renvoie à la souffrance de se sentir inutile, une des solutions à tenter pour se remettre en mouvement ou entrer de nouveau dans la danse consiste à se servir du silence comme d'une lampe de poche pour aller éclairer en nous les zones qui pourraient se révéler au grand jour. La solitude n'est alors plus une proche voisine de la déprime, de la dépression ou de la mélancolie. C'est le terrain d'un travail sur soi rigoureux, ardu, mais qui vaut l'effort.

Voilà pourquoi il nous faut diriger nos pensées vers les personnes désespérément seules et sans moyen psychologiques, intellectuels, émotionnels ou financiers de se sortir de cette claustration. Ayons à cet instant une « mini-minute » de silence :

(...)

Qu'est-il apparu pendant cette pause ? Une émotion, une idée pour tendre votre main ? Qu'a dit le silence ? Pour ma part, car j'ai fait l'exercice, j'ai eu à l'esprit ces personnes seules qui allument leur télévision dès le matin pour meubler le vide, l'absence, le manque. Et tout de suite après, j'ai songé aux personnes seules dans des moments de supposée euphorie collective, comme Noël, la Saint-Valentin ou la fête des mères. Pour elles, cette apologie de la solitude aurait quelque chose d'inélégant. À nous de briser cette muraille sourde. Jeanne, une de mes amies, me rapporte une expression que je partage avec vous. Septuagénaire et seule, elle garde son sens de l'humour, mais elle n'est pas dupe : « Le silence c'est dangereux, on finit par parler à la boîte de petits pois de Carrefour ! » Jeanne a raison. Le voyage intérieur a des limites. C'est parce que l'être humain se situe dans une tension permanente entre l'intime et l'extime que sa vie est...vivante. C'est le mouvement qui, lui, imprime une dynamique.

Ce détour vers l'ombre du silence me conduit à marquer une pause autour de la tristesse. Pour la tromper, le bruit, la musique ou la foule

peuvent constituer un palliatif. Qui ne s'est pas un jour senti seul à en mourir au milieu de gens, plus ou moins anonymes ? Antoine, un de mes amis journalistes, me faisait part d'une expérience inédite qu'il venait de vivre et qui résonnait avec cette vision. Il a accepté que je rapporte son témoignage : « Hier soir, je me suis retrouvé chez moi avec une profonde envie de silence. Cela m'arrive souvent en journée, mais effectivement, je crois qu'une peur de la solitude (inconsciente) m'avait habitué à meubler mes soirées avec un fond sonore, quel qu'il soit. Et hier soir, j'ai réussi à me libérer de cette habitude devenue soudainement parasite... J'ai senti un réel bien-être et ma propre présence était suffisamment consistante pour ne pas ressentir de sentiments désagréables. Je fais ici un lien entre la tristesse et la présence à soi qui devient peut-être trop inconfortable, raison pour laquelle on la "trompe". Peut-être suis-je en train d'aborder mon parcours initiatique ? »

La tristesse est l'une des quatre émotions de base communément reconnues dans les typologies avec la joie, la peur et la colère. Cette émotion peut effrayer et donc, nous pousser à fuir un certain type de ces silences pluriels rencontrés sur notre chemin n° 2. Coachs et psychologues, analystes ou thérapeutes se sont approprié chacun des travaux de chercheurs pour l'intégrer à leur pratique. De manière tout à fait arbitraire, je le confesse, j'ai choisi de vous proposer ici ce qu'en écrit Richard Erskine, psychologue clinicien et psychanalyste. Enfin, arbitraire peut-être pas. Sa réflexion est encore peu connue en France et elle mérite, me semble-t-il, de faire, elle aussi, son chemin. Si vous souhaitez creuser, un premier livre de Richard Erskine a été publié en France : *Au-delà de l'empathie : manuel de psychothérapie relationnelle intégrative*⁵. Dans cet ouvrage, il écrit : « La réponse en retour adaptée à la tristesse est la compassion, pas la pitié qui suppose une relation dissymétrique "position haute/position basse" entre le client et le thérapeute. La compassion signifie "sentir avec". Dans la compassion, le thérapeute passe de l'expérience de la tristesse du client avec empathie à l'expérience de son propre ressenti de ce qui se passe avec le client. » Il illustre son propos avec le cas de Martha et explique : « La raison pour laquelle la compassion s'exprime plus facilement de

manière non-verbale est peut-être que les mots ont tendance à diluer ou à dissoudre le plus tendre des sentiments. »

Ainsi la solitude n'est-elle pas systématiquement une expérience négative. Tantôt recherchée, tantôt fuie, elle est comme le silence, elle engendre des réactions et des impressions ambivalentes.

Oser un saut vers l'inconnu

Mon deuxième roman s'intitule *J'ai écouté le bruit des anges*⁶. Eh oui, les anges j'y crois. Dans la Bible, ils sont déjà présents, inutile de partir dans un folklore ésotérique pour sentir leur présence. Dans le langage courant, ne dit-on pas « un ange passe » quand un silence s'installe au cours d'une conversation ? Une femme exceptionnelle a, mieux que bien des mortels, reçu leurs messages, c'est Gitta Mallasz (1907-1992). Nous lui devons un ouvrage intitulé *Dialogue avec l'ange*⁷. Si vous allez sur Youtube, vous trouverez des conférences captivantes qu'elle donnait. De son livre, j'extraie cette phrase qui, bien sûr, se devait de figurer dans ces pages : « Laissons œuvrer le silence, gardiens de métamorphoses et risquons un saut vers l'inconnu. »

Renouer avec la fluidité de notre être intérieur (un des bénéfices proposés dès le chapitre 3) impose de lui offrir un espace de dialogue. Là se trouvera le mystère, notre mystère. Vous vous souvenez de notre boussole du silence. Le mystère y figurait comme un des quatre points de repère, avec l'inspiration, la gratitude et le focus. Ne nions pas le risque d'un ou deux conflits internes. Mais n'ayons crainte, chaque conflit est révélateur d'un changement nécessaire. Cette audace attire certaines personnes, mais elle en inquiète d'autres. Pour apprivoiser les silences autour de vous, osez, même timidement, des expériences nouvelles pour vous, un saut dans rien, enfin rien de spécial, un moment perçu comme « creux » (vous pourrez étudier la question le long du chemin n° 6), un agenda vide, aucune activité programmée bien à l'avance pour remplir le week-end... Si ce passage autour de la puissance des anges, ambassadeurs d'un silence bienfaiteur, quoique surprenant, vous

rend dubitatif, ou même narquois, passez outre. Empruntez d'autres chemins parmi les huit dessinés ici. Je vous l'ai écrit d'emblée : le silence est une initiation à la vie, à soi, à l'autre, à un grand tout que chacun qualifie comme bon lui semble. Donc, explorez, furetez et parcourez les chemins qui vous attirent le plus. Suivez des traces aussi, si elles vous semblent inspirantes. N'oubliez pas d'écouter votre intuition et en cas de doute à son sujet, retournez à la page 58 du chapitre 3.

Une palette d'activités

Nous pouvons réaliser tant de choses en silence que ça vaut le coup d'essayer. J'ai cité plus tôt les mots croisés, les activités manuelles, les sudokus ou les puzzles. Nous accorderons un espace *ad hoc* à la méditation quand nous croiserons sur notre route des méditants ou des retraitants. Pour le moment, contentons-nous de quatre suggestions à tenter lors de cette phase d'apprivoisement du silence : la lecture, l'épure, la frustration et le mime.



La lecture

Il ne m'a pas échappé que l'on peut lire en musique, des personnes parviennent même à étudier ou à lire avec un casque sur les oreilles pour mieux s'isoler. Cependant, pour vous habituer peu à peu à donner une place au silence dans votre quotidien, vous pouvez déjà ouvrir un roman, une biographie, un essai, un recueil de nouvelles ou de poésies, ce qui vous tente mais... sans autre bruit que la musique des mots, le rythme des phrases, de votre souffle, le froissement des pages pour les adeptes des formats papier. Le silence permet le son. Il rend les contenus plus fertiles. Pour le ressentir, il n'y a qu'une solution, essayer en faisant preuve de bonne volonté. Lors d'une émission de *La grande librairie*⁸, Boris Cyrulnik, que nous avons déjà évoqué à propos de la honte, s'exprimait cette fois en réponse à la question de l'émission :

« Comment s'évader de la réalité et de ses contraintes, combattre la perte et la douleur, par le biais de la littérature, de l'écriture ou de la lecture ? » Et le neuropsychiatre conforte mon point de vue quand il déclare : « Le silence communique beaucoup. »



L'épure

Le silence, nous l'avons dit, est non seulement une réaction aux sollicitations sonores, mais aussi aux impacts visuels. Il est également le fruit d'un désir de contacter une sérénité sur mesure en résistance au tumulte ambiant. C'est en ce sens que je vous propose un pont entre silence et simplicité, le silence comme élément de l'épure. Attention, je ne prêche pas pour le dénuement ou le détachement plein et entier des dimensions matérielles de notre basse terre tandis que le ciel est haut. Je n'ai pas cette abnégation ou ce degré ultime de sagesse. Cependant, il me semble que redécouvrir des loisirs ou des goûts simples dans l'ici et maintenant, revenir à une esthétique épurée, tenir à l'écart l'invasion des sentiments et l'inflation des déclarations tapageuses en mode 2.0 ou pas, participent d'un apprivoisement du silence.

Essayez la simplicité, vous allez voir. Votre sac à dos sur ce chemin n° 4 ou sur les autres sera plus léger. Gardons l'image pour ajouter que vous en porterez moins sur vos épaules, vous n'en aurez pas « plein le dos » ! Dans un monde complexe où nous nous perdons souvent, retrouver le geste simple peut s'avérer salvateur. Si nous ne créons pas le silence en nous, par contre, nous ne pourrions pas y parvenir. Or, c'est là que nous amorcerons la spirale vertueuse du silence. Parce que nous avons délimité en nous un espace apaisé, nous pouvons distinguer le superflu et parce que nous distinguons le superflu, nous avons accès à notre sérénité.



La frustration

Il pourrait sembler surprenant de s'exercer à la frustration. Et pourtant, qui n'a pas connu la frustration, n'a pas grandi. Qui parmi nous, même encore hier ou peut-être demain, n'aura pas éprouvé une franche contrariété de ne pas pouvoir rajouter un mot à ce qui vient d'être dit ou à rester suspendu aux lèvres d'une personne dont on aimerait bien qu'elle aille au bout de son idée, de son argumentation, de son explication. En thérapie, le patient redoute le « nous en parlerons la prochaine fois » et pourtant, cette phrase ou une autre signifiant la même chose fait tellement partie du processus. Faire face à sa frustration de ne pas dire, de ne pas parler, de ne pas avoir le dernier mot, c'est prendre la mesure de la force du silence et de l'importance de construire son discours en amont de celui-ci comme en aval.

Ainsi, pour apprivoiser le silence, entraînez-vous à laisser la personne en face de vous terminer son propos avant de l'interrompre (sauf, bien entendu, si une logorrhée verbale l'impose). Quel effet ce silence forcé produit-il en vous ? Parvenez-vous à écouter jusqu'au bout ce propos sans rebondir du tac au tac ? N'avez-vous plus en tête que le moment où vous pourrez de nouveau parler ? La frustration vous mettra aussi à l'épreuve du silence quand, à votre tour, vous parlerez et que, par peur de ne plus pouvoir terminer, vous n'insérerez pas un silence dans la conversation, tandis qu'il aurait produit son effet (recentrer l'attention, mettre de l'emphase, annoncer ce qui va suivre...)

La frustration peut aussi venir de l'entraînement auquel vous consentirez de ne pas tout dire. Nous avons déjà évoqué le discernement, allié d'une communication efficace et partenaire de votre congruence, cet alignement corps, cœur, esprit correspondant à une fluidité comportementale, émotionnelle et intellectuelle. Nous y revenons. Apprivoiser le silence pour mieux le savourer, c'est prendre sur soi quand vous le jugez utile pour dire ou ne pas tout dire. Ajouter de l'huile sur un feu déjà vif est-il indispensable ? S'épuiser à convaincre une personne qui ne veut pas remettre en question son opinion ou une position arrêtée, à quoi bon ? Asséner une vérité à une personne dans l'incapacité de l'entendre, quel intérêt ? Il est là le silence avisé que vous expérimenterez alors. Il

est aussi dans le silence d'acceptation quand nous comprenons qu'une parole ne servirait à rien. J'ai à l'esprit les proches de personnes atteintes de maladies comme Alzheimer ou de dégénérescences précoces. Le silence, quand il est habité, partagé, n'est-il pas un premier pas vers une forme de sagesse ? Ne s'agit-il pas de se résoudre à accepter que ces êtres vivants se sont « évadés du réel » ? Pour reprendre le titre d'un très beau documentaire de Pierre Schumacher que j'avais eu l'occasion de visionner lors de la 24^e édition du festival du Film du Creusot de 2011... J'étais membre du jury et le film avait reçu le Grand Prix Louis Lumière.



Le mime

Une anecdote d'abord : j'ai longtemps vécu au Québec. Pendant mes études, désireuse de consacrer du temps à une activité en dehors de l'université et fascinée par le mime, je me rapprochais d'un cours d'initiation. Je me voyais déjà ouvrir et fermer des portes coulissantes en vitre qui n'auraient, bien sûr, jamais existé. Je me projetais gravissant un escalier, tandis que la réalité n'aurait mis sous mes pas qu'un plancher bien plat. Hélas, les émotions prirent le dessus tant le travail du corps est puissant. Et, tandis que mes camarades s'appliquaient et progressaient, à chaque cours ou presque, je perdais connaissance. Je dus me rendre à l'évidence. Je n'étais pas mûre. Trop de bruits en moi, trop de dialogue intérieur entre les petites voix assourdissantes, me minaient alors.

Voilà pourquoi j'avais envie de vous proposer le mime comme une autre piste pour vous exercer à l'apprivoisement du silence. Vous me direz : « Merci, je n'ai pas envie de tomber dans les pommes ! » Vous avez raison. Mais vous serez peut-être prêt, vous, quand vous lirez ces lignes. À vingt ans, je ne l'étais pas. Comme beaucoup d'adultes de ma génération, j'ai eu la chance de connaître le mime Marcel Marceau. Enfin, entendons-nous : de le voir sur scène, de regarder ses spectacles quand ils étaient rediffusés à la télévision. Savez-vous qu'il fut intronisé « trésor national vivant » par les

Japonais ? Décédé en 2007, le quotidien *Le Monde*⁹ lui consacrait un article plus qu'une nécrologie. Il y était fait allusion à une « double leçon, celle du silence et du geste » qui orienta sans doute son choix de devenir mime. L'artiste avait déclaré dans les colonnes du même journal dix ans plus tôt : « J'en avais assez de mentir comme j'avais dû le faire dans la Résistance (...). Les gens qui revenaient des camps ne pouvaient pas en parler, ne savaient pas comment raconter. »



LE COIN DES ENFANTS

Apprivoiser le silence s'apprend tôt. Le philosophe Michel Lacroix soutient ceci : « Il faut inviter les enfants à se réconcilier avec le silence. Porter leur attention vers des sons discrets, ténus, presque inaudibles. Il faut également savoir leur faire profiter de la richesse des sonorités dont on dispose : chuintement, bruissement, ronronnement, frémissement... la palette est infinie. »

Et, dans les moments de profond agacement, il nous sera d'autant plus facile de clouer le bec à nos enfants parfois trop bavards en nous servant de ce proverbe arabe : « N'ouvre la bouche que si tu es sûr de dire quelque chose de plus beau que le silence¹⁰. »

Nous ne saurions mieux dire...

Nous voilà parvenu au terme de notre chemin n° 4 destiné à nous aider à traverser nos peurs, un pas à la fois, un pied devant l'autre pour nous lier d'amitié avec le silence. « Et après demanderez-vous ? » Faisons nôtre cette croyance largement partagée par des professionnels de l'accompagnement, comme les psychanalystes, les thérapeutes, et nous les coachs : trouvez ce dont une personne a le plus peur et vous saurez de quoi sera faite sa prochaine étape de croissance. Si votre GPS personnel a œuvré, vous devriez maintenant avoir fait le tour de vos peurs pour les remettre à leur place, c'est-à-dire, non plus tournées vers le vide, mais vers ces

espaces intimes de silence habités par vos doutes, vos questions encore sans réponses, vos expériences incarnées, bel et bien vivantes, énergisantes et créatives.

-
1. *Ma solitude* a été écrite par Georges Moustaki qui l'a interprétée comme d'autres artistes, en particulier Serge Reggiani.
 2. Alain Corbin, *Histoire du silence*, 2018, Flammarion (2016, Albin Michel).
 3. Payot, 2011.
 4. InterEditions, 2017.
 5. InterEditions, 2019.
 6. Edito, Montréal, Québec, 2019.
 7. Édition intégrale, Aubier, 1990.
 8. 10 avril 2019.
 9. « Le mime Marceau est mort, son personnage Bip lui survivra », 24 septembre 2007.
 10. « Éloge du silence », *L'Express Style*, 30 décembre 2008.



CHEMIN VERS LE SILENCE N° 5

S'inspirer de l'art

Nous avons déjà, ici et là, fait allusion à des écrivains ou des chanteurs : Reggiani, Moustaki, Barbara... La dame en noir avait aussi fait l'objet d'un spectacle de Raphaële Lannadère intitulé, *Un jardin de silence*, c'était en 2019. Nous pourrions produire une longue liste associant démarche artistique et silence.

Allez, pêle-mêle, *The Sound of silence*, de Simon & Garfunkel. Et pourquoi pas ajouter des expositions à l'instar de celle de Zao Wou-Ki en 2018 au musée d'Art moderne, intitulé *L'espace est silence* ou, encore, tandis que je passais devant la mairie du XX^e arrondissement de Paris, cette banderole : « Le silence du mouvement. » C'était en 2019 et selon Eko Sato, le commissaire de cette exposition, il s'agissait « d'une expérience sensorielle privilégiant la lenteur et le silence, au brouhaha et à l'agression de la vitesse ». En fouillant dans ma mémoire et mes brochures conservées en préparation de ce livre, j'ai aussi exhumé le souvenir d'une manifestation en 2017 au musée Guimet à Paris. Pendant une journée, autour du thème « silence(s) » et vous noterez bien, là aussi, ce goût pour la pluralité du silence, des conférenciers et des danseurs proposaient une réflexion et des témoignages sur l'inspiration qu'ils puisent dans le silence.

Je suis persuadée que vous avez déjà à l'esprit des souvenirs ou des titres qui allongeraient encore ces quelques évocations. Mon intention ici est de mettre en lumière le rapport étroit qu'entretiennent

les créateurs avec le silence et de vous proposer, sur le chemin n° 5, de vous en inspirer.

Le silence dans la littérature

Ayant longtemps vécu au Québec, j'ai toujours le goût d'aller voir de l'autre côté de l'Atlantique ce qui se dit ou s'écrit autour des sujets qui m'intéressent. Ainsi ai-je trouvé un article¹ d'une doctorante de l'université du Québec à Trois-Rivières, sous la direction conjointe de Michel Lacroix au sein de cette université et de Bernadette Bost, de l'université Lumière Lyon II. Véronique Labeille s'intéresse au silence dans la littérature et particulièrement dans les romans de la fin du XIX^e et du début du XX^e. Et, plus pointu encore, elle s'attarde sur le thème de la sortie au théâtre dans des romans de Zola par exemple, ou de Proust, Valéry, Beckett, Duras... La prochaine fois que vous irez au théâtre (ou quand vous déciderez de prendre des billets pour une première représentation si vous n'avez jamais franchi les portes d'une scène théâtrale), prenez un instant pour bien vous ancrer dans l'ici et maintenant avant la levée de rideau. Ne parlez pas à votre voisin ou votre voisine, à une personne qui vous accompagne non plus, ne vous plongez pas dans le programme, vous aurez tout le temps plus tard, ne consultez pas une dernière fois votre portable comme si le sort du monde en dépendait. C'est le sort de votre monde qui est entre vos mains, à cette minute. À l'instar de notre chercheuse qui prend l'exemple de Proust évoquant « l'inconsciente attente » jusqu'au « calme engourdissement » dans *Du côté de Guermantes*, repérez quelle attente est la vôtre dans le silence, avant que les acteurs n'entrent en scène et que retentissent les applaudissements. Qu'est-ce que ce silence vous apporte ? Une meilleure réceptivité ? Une sensibilité accrue ? Le plaisir de la surprise ? L'émotion de l'écoute du premier mot qui sera prononcé ? De la réplique que vous attendez tant vous la connaissez déjà par cœur ou de cette célèbre tirade dont vous ne sauriez vous lasser ?

Le silence est un espace ouvert à notre mieux-être et à notre savoir-faire, rappelez-vous du chapitre 3. Sur une page blanche, nous pouvons tout écrire, dans un espace ouvert par le silence,

l'émergence a la liberté d'apparaître. Cet article nous invite à dépasser l'analyse du silence comme « une dualité parole-silence pour que les contraires deviennent complémentaires ». L'auteure use d'une jolie tournure avec laquelle je terminerai ce passage : « Le silence, cette pensée en friche. »

Le silence pour mieux écouter

Pour s'inspirer du silence, être sensible aux petits signes que la vie envoie est très enrichissant. Comme des clins d'œil qui nous montrent que nous sommes sur le bon chemin, que nous vivons en accord avec nos valeurs, notre sensibilité, notre ambition. Ce sont des « synchronicités ». En voilà une illustration : je poursuivais l'ultime relecture de ce manuscrit quand Claude Régy est décédé. « Claude qui ? » pensez-vous peut-être. Ce metteur en scène venait de partir dans un autre monde, il est décédé dans la nuit du 25 au 26 décembre 2019. Et France Culture², comme une évidence bien légitime, lui consacra une émission. Son titre : « Claude Régy : un dernier silence ». Sartre, Depardieu, Delphine Seyrig, Sami Frey, Jeanne Moreau, tant d'autres encore. Écoutez.... Toujours sur France Culture (pardon, mais assumons !) une actu titrée « Mort de l'homme de théâtre Claude Régy, roi des planches et du silence³ ». Quand j'écris mes livres, je suis reconnaissante à la vie des synchronicités qui se produisent. Je confesse même en être friande.



SYNCHRONICITÉ

J'emprunte ce terme à Carl Gustav Jung. Viviane Thibaudier dans *100 % Jung* (Eyrolles, 2011) explique : « C'est la simultanéité entre un état psychique donné et un ou des événements extérieurs sans relation causale apparente. » Disons qu'en langage courant, j'apparente ce phénomène aux coïncidences. Quand on pense à une personne et que nous la croisons ou

alors que l'on a un sujet en tête ou un projet, on observe, on remarque des signaux ici ou là.

Un autre exemple. Un soir, que je préparais le repas, j'écoutais le podcast de l'émission *Boomerang*⁴ sur France-Inter. Augustin Trapenard recevait l'écrivain Christian Bobin dont j'ai plusieurs ouvrages dans ma bibliothèque. Je chemine avec *La plus que vive*⁵, un ami à Montréal m'avait offert *Le Très-Bas*⁶... Cet auteur, avare de sa présence médiatique, était au micro dans le cadre de la promotion de *Pierre*, son nouvel opus. La synchronicité s'est produite quand je l'ai écouté répondre : « Écrire c'est parler à l'intérieur du silence » et plus tard, « écrire, c'est parler sans froisser le silence ». N'est-ce pas merveilleux ? Voilà ce à quoi vous invite le chemin n° 5, celui des arts. Faites votre miel de vos expériences artistiques dans une salle de spectacle vivant, au musée, au cinéma, en lisant. Et voyez quelle couleur ces impressions, ces découvertes, ce détail d'un tableau, cette phrase, cet accord produit en vous.

Arbitrairement et parce que j'aime l'univers de notre prix Nobel de littérature 2014, Patrick Modiano, je suis heureuse de pouvoir le retrouver dans *l'Histoire du silence* de Alain Corbin. L'historien souligne que le silence est au cœur de l'œuvre du romancier comme « une échappatoire pour masquer le désespoir ».

Dernier coup de cœur, Hopper. Je m'en voudrais de ne pas vous proposer de vous pencher sur son œuvre, tant le silence est au cœur de sa sensibilité artistique. Je mettais la dernière main à mon manuscrit quand la fondation Beyeler à Bâle présentait une rétrospective du peintre américain. « Si vous pouviez le dire avec des mots, il n'y aurait aucune raison de le peindre » assurait-il.

Le silence dans la vie d'artiste

Le silence comme chantier d'écriture est une chose, le silence dans la vie des écrivains en est une autre. Il est indispensable à la plupart d'entre eux. L'écriture est un excellent moyen de cultiver le silence,

de le savourer, de le célébrer sans passer pour un sauvage dans notre société de communication actuelle turbulente. Après tout, nul n'est contre la vertu ! C'est pour la bonne cause. En sillonnant le chemin n° 3, je me suis attardée sur la vie des chats en vous annonçant que nous reviendrions sur les précieux enseignements que nous leur devons si nous consentons à nous décentrer un brin. Si l'envie vous en prend, retrouvez ce documentaire de Thierry Thomas : *Les écrivains, le silence et les chats* (2019). Vous croiserez Anny Duperey, Pascal Quignard et d'autres femmes et hommes de lettres qui ont écrit des textes consacrés aux chats, bien sûr, mais qui aussi confessent à quel point ces animaux partageant leur vie sont une richesse. « Pourquoi le mutisme du chat fait-il si bien éclore notre parole ? », s'interroge le film⁷. Pour savourer le silence, je ne vous recommande pas expressément d'adopter un chat ! Mais si vous en avez un, considérez-le à l'aune de ce qu'il peut vous apporter à cet égard. Si vous n'en avez pas, choisissez un objet, par exemple un coussin moelleux, une couverture douillette ou une peluche. Quand vous vous en rapprocherez, parce que vous aurez décidé qu'il symbolisera votre « chat de silence », vous vous égarerez sereinement vers cet état silencieux, l'image du chat insaisissable, impalpable et pourtant si présent.

Film pour film, poursuivons avec le 7^e art. « Silence, on tourne ! » n'est-ce pas ? Et puis, le cinéma a commencé par le muet. D'ailleurs, une amusante retrouvaille s'est produite, tandis que je préparais ce livre. Vous vous souviendrez peut-être qu'au chapitre 2, Hélène Vecchiali nous proposait une chronique poignante à partir de son livre sur « le silence des femmes ». Or, Alain Corbin dans son *Histoire du silence*⁸ consacre des pages au silence dans l'art et quelle n'a pas été ma surprise d'y lire une référence à... Paul Vecchiali, l'oncle de notre contributrice ! Alain Corbin explique que le cinéma tout autant que l'écriture ou la peinture est l'école du silence. « Le silence pose un défi aux cinéastes », écrit-il puisqu'il s'agit de « faire éprouver le silence ». Il fait allusion au cinéma muet et c'est là que le réalisateur, Paul Vecchiali, est cité : « Les vrais silences sont dans les films parlants, sans oublier que la musique de film a partie liée avec le silence qui la conditionne. » Les professionnels de

l'image et du son savent de quoi il retourne quand le silence est un personnage ou, pour le moins, une empreinte artistique voulue par le réalisateur. Par exemple, Mark Berger, ingénieur du son de mixage, travaillait sur *Le Patient anglais* en 1996. Il explique : « Quel est le son du désert, sans vent, ni rien ? Le son du néant est difficile à délivrer en soi. Il est préférable de le faire contraster avec les sons de quelque chose qui disparaît subitement. Un craquement peut révéler au spectateur qu'il n'y a rien d'autre à entendre. Dans *Le Patient anglais*, nous avons utilisé le son d'un unique criquet pour renforcer le sentiment qu'il n'y avait rien d'autre dans le désert⁹. » L'article cité en référence retient d'autres exemples de longs-métrages pour illustrer que le silence est toujours écrit au scénario dans un souci de réalisme. Moi qui aime tant les chats (les chiens aussi, je vous rassure, l'un d'eux fut même le personnage principal de mon premier roman¹⁰, un border collie mâtiné griffon du nom de Gibus !), j'ai toujours en mémoire avec effroi *Le chat*, ce long-métrage de Pierre Granier-Deferre. Ce silence entre Signoret et Gabin... Comme quoi, ainsi que nous l'avons rappelé dans plusieurs passages de ce livre, le silence alimente aussi bien l'amour que la haine.

Tandis que je travaillais sur mon concept de bibliocoaching, un critique de cinéma qui anime des ateliers de ciné-thérapie prit contact avec moi. Nous partagions la même démarche, lui avec les films, moi avec les livres. En 2015, Patrice Gilly publie *Le cinéma, une douce thérapie : de soi à l'écran, de l'écran à soi*¹¹. De son ouvrage, je retiens par rapport à notre thème, *Les enfants du silence*, version française de *Children of a Lesser God*, réalisé par Randa Haines en 1987. C'est l'histoire d'une jeune femme, Sarah, sourde et muette depuis l'âge de trois ans que James, professeur pour jeunes sourds et malentendants, entend faire parler. Il associe cette production à l'idée de « laisser advenir ce que nous sommes, unis et autonomes ». Effectivement, dans le film, les deux protagonistes doivent tenter de comprendre l'univers de l'autre. Si nous devons nous inspirer de ce film, nous pourrions imaginer une question formulée ainsi : comment faire en sorte que mon silence

réel ou symbolique mette en valeur ce qui m'unit au monde en général et à un être humain choisi en particulier ?

La musique du silence

Impossible de nous promener sur ce chemin des arts sans faire écho au musicien John Cage. De nombreux auteurs captivés par notre sujet y font aussi référence dans leurs recherches et pour cause ! Ainsi Marc de Smedt¹², écrit-il : « Si l'on peut dire avec John Cage qu'il n'existe pas de silence total, on peut affirmer que le silence ne cesse jamais d'impliquer son contraire et que seul le fond sonore de notre environnement nous permet de le reconnaître. Le silence, c'est du temps perforé par des bruits. » Pour mémoire, l'artiste se tient au piano sur scène 4 minutes 33 sans produire aucun son. Puis il se lève et salue le public. L'intention de John Cage était que tous les petits bruits dans le public, sur scène constituaient cette musique. Son message était qu'il ne faut pas craindre les silences, mais les aimer. Comment ne pas rappeler la surdité de Beethoven, aussi célèbre que précoce et qui ne l'empêcha pas de créer son œuvre phénoménale. Ou encore Gabriel Fauré, dont les troubles auditifs vers la fin de sa vie n'ont pas entravé la créativité.

À votre tour, écoutez de l'intérieur de vos tripes. Pensez à marquer des pauses en silence et aiguiser votre écoute des petits bruits : si vous avez la chance d'avoir encore une horloge comtoise, ce peut être le bruit du balancier, vous percevrez les sons de la rue, un cri d'enfants, une chaudière dans la cuisine de votre appartement qui se déclenche sous l'effet du thermostat, une autre personne dans une pièce voisine dont vous entendrez les doigts sur un clavier ou un raclement de gorge, etc. Et voyez jusqu'à quel point, finalement, ce silence que vous vous imposez ou que vous choisissiez d'accueillir vous emplit (et de quoi ? à vous de le qualifier) sans être intrusif. Acceptez ces petites sonorités, comme des amies qui vous rendent visite sans vous agresser. Rien à voir avec un voisin sans-gêne ou le décollage de longs courriers au-dessus de vos têtes. Il arrive même que nous finissions par les aimer ces petits repères

sonores, eux appartiennent à notre silence dans le sens où ils ne nous dérangent plus, ils ne viennent pas perturber nos activités. Le silence est une forteresse intérieure que le mauvais bruit ne peut pas atteindre.

Témoignage de Pro : Pierre

À propos de musique, sourions avec ce témoignage qu'un de mes amis, Pierre, a accepté de rédiger à notre intention.

Confession d'un « ennemi du silence », pas (encore ?) repent

J'avoue, c'est vrai, je suis un ennemi du silence. Ou plutôt, le silence, lui, est mon ennemi. C'est du moins ce que disent mes proches : pour eux, je combats le silence en le remplissant. « Pour eux » car nul n'engage sciemment une lutte contre le silence. Si jamais c'était exact, ce ne pourrait donc être qu'une victoire de mon inconscient.

Outre la parole, car j'en conviens, je suis bavard, mon arme principale serait la musique. Il est rare, il est vrai, qu'elle ne m'accompagne pas : en voiture, à vélo, à la maison, quand je cuisine, range ou bricole, en traitant ces passionnants dossiers administratifs mais aussi dans mon activité professionnelle. Mais c'est que la musique est ma passion, voyons ! Regardez ma discothèque, des interprétations soigneusement choisies que j'aime et compare entre elles, des découvertes et des redécouvertes permanentes. Et tous ces concerts ? C'est bien de l'amour de la musique, non ? Pas de l'amour du bruit ! Une culture du son musical, pas un combat contre le silence !

Que dites-vous ? Qu'il ne faut pas confondre « écouter la musique » et ce que mon épouse nomme « le concert permanent ». Que dans le premier cas, je m'y dédie entièrement et que le reste du temps la musique n'est qu'un accompagnement ? Que je l'écoute dans un cas et l'entends seulement dans l'autre ? Que dans ce cas la musique peut n'être effectivement qu'un moyen de lutter contre le silence et le sentiment de solitude qui l'accompagne ? Qu'il s'agirait bien de « meubler » le silence, comme on met sur ses murs n'importe quoi pour « meubler » le blanc ? Mais ce serait alors encore une question d'inconscient...

Et puis, qu'est-ce au fond que le silence, sinon une image du sommeil ou une illustration de la mort, deux formes, provisoire ou définitive, de l'inactivité humaine. Tandis que la musique, quoiqu'elle évoque, vit et avance, par nature. Écoutons comme Jonathan Coe évoque (ironiquement) le silence, face à la musique justement, dans *Le cœur de l'Angleterre* : « Pourtant, quand le morceau s'acheva, il éprouva une forme de soulagement. Au fond, il préférerait de loin le silence. Le silence de l'Angleterre qui semblait dans un sommeil profond et bienheureux. » Pourquoi nier alors la gêne, le rejet, voire la peur que le silence suscite.

Et puis, finalement, ce n'est pas vrai, je ne déteste pas complètement, le silence. Loin de là ! Il m'arrive même de l'aimer, de le rechercher, de le vouloir ? Quelques exemples :

À l'instar du personnage de Jonathan Coe, à la fin d'un morceau de musique, comme me sont nécessaires ces quelques secondes de silence, sorte de « sas » pour revenir au monde. Et comme sont détestables ces applaudissements ou bravos qui couvrent les dernières harmoniques des derniers accords. Observez d'ailleurs ces chefs ou ces instrumentistes qui conservent une parfaite immobilité pour les retenir. Oui le silence est une partie de la musique ? Pour en être persuadé écoutez le dernier mouvement de la 9^e symphonie de Mahler, qui s'éteint si doucement qu'un court moment, on ne sait plus si l'on est encore dans les infra-pianissimi ou déjà dans le silence. L'ambiguïté vient quand même, on le notera, du fait que ce mouvement est connu pour être une allégorie de la mort...

Qui n'a pas souhaité le silence, dans une exposition de peinture, indispensable dans le face-à-face, dans ce dialogue muet qu'on établit avec l'œuvre ? Et combien sont pénibles les commentaires ou interpellations qui nous entourent trop souvent.

Et comment lire de la littérature ou de la philosophie, ou plus simplement se concentrer sans le silence qui laisse sa place aux mots et aux idées. Imagine-t-on lire Nietzsche entouré de la musique de Wagner...ou de Bizet, ses deux admirations (bizarrement) successives.

Pour terminer, citons même le silence, non pas comme simple absence de bruit, mais comme « principe actif » : on le sait couramment utilisé par le thérapeute dans certaines pratiques de la psychanalyse. Et les coachs professionnels savent également laisser s'établir un silence « actif », propice tant à la découverte qu'à la remontée des idées, des sensations, des émotions.

Vive le silence, alors ?

Le silence approprié

Sur le chemin n° 8, je vous suggère de glisser dans votre sac à dos ou dans votre besace une *playlist* du silence. Elle sera consignée dans votre carnet du promeneur. Il peut prendre la forme d'une note dans votre téléphone si vous ne concevez plus de glisser dans votre poche un petit calepin et un crayon. L'essentiel est de glaner. Un de mes amis partage avec moi ce goût pour la glane. Rester sensible aux frémissements autour de nous et attraper au vol ceux qui nous font du bien, nous éclairent, nous guident ou nous guideront, nous les conservons près de nous au cas où. Vous pouvez noter des observations, des idées, des citations, des proverbes, des références à consulter plus tard, etc. Voici quelques suggestions pour vous lancer si l'idée vous sourit.

- ★ Faire naître le silence.
- ★ Passer sous silence.
- ★ Briser le silence.
- ★ « Je pense 99 fois et ne découvre rien. Je cesse de penser, je me plonge dans le silence et la vérité m'apparaît. » (Albert Einstein).
- ★ Le silence est d'or, la parole est d'argent.
- ★ Garder le silence.
- ★ « Ô privilège du génie ! Lorsqu'on vient d'entendre un morceau de Mozart, le silence qui lui succède est encore de lui. » (Sacha Guitry).
- ★ Un peu de silence, que diable !
- ★ Les grandes douleurs sont muettes.
- ★ Les minutes de silence ? Une hypocrisie.
- ★ Le silence, c'est la vérité à l'envers.
- ★ Le silence est une présence muette.
- ★ « Seul le silence est grand, tout le reste est faiblesse. » (Alfred de Vigny, *La mort du loup*).
- ★ « Quoi de plus complet que le silence. » (Balzac).

- ★ *Le cri* de Munch. Cet artiste norvégien « ne laisse à la toile aucun espace de silence. Il se cogne contre les bords, chassant les ombres fugitives et traces humaines » et là, vous notez la source de ce décryptage. En l'occurrence, un texte intitulé « Je fais silence », de Laurie Laufer¹³, psychologue clinicienne et psychanalyste.
- ★ « L'intelligence véritable agit dans le silence. Le calme est l'espace de la créativité et des solutions¹⁴. »
- ★ Et bien sûr, toutes les références figurant dans cet ouvrage.

Allez, deux derniers témoignages pour la route. Impossible dorénavant que vous vous sentiez seul dans votre aspiration au silence. Vous aurez pléthore de figures inspirantes. Le premier, c'est Delphine de Vigan. Dans une interview¹⁵, elle révélait : « Après le tourbillon du succès de *Rien ne s'oppose à la nuit*, j'ai demandé à la romancière Annie Ernaux comment me remettre à écrire, elle m'a dit : "Il faut refaire le silence autour de soi". » Et enfin, André Dussolier qui affirmait pour sa part¹⁶ : « Il faut qu'un silence soit une situation. »

1. Véronique Labeille, « Le silence dans le roman : un élément de monstration », paru dans *Loxias* 18, 4 septembre 2007.
<http://revel.unice.fr/loxias/index.html?id=1883>

2. France Culture, *La grande table des idées*, 27 décembre 2019.

3. France Culture Actualités, Pauline Petit, 26 décembre 2019.

4. 4 octobre 2019.

5. Gallimard, 1996.

6. Gallimard, 1992.

7. www.film-documentaire.fr/4DACTION/w_fiche_film/57475_1

8. *Op. cit.*

9. « Les films font trop de bruit : il est temps de réhabiliter le silence », *Slate*, 12 décembre 2016.

10. *Truffe et sentiments*, Pygmalion (Flammarion), 2016.

11. Éditions Chroniques sociales, 2015.

12. *Op. cit.*
13. Claudine Danziger (sous la dir.), *Le silence : la force du vide*, 1999, éditions Autrement.
14. Eckhart Tolle, *L'art du calme intérieur*, J'ai Lu, 2011.
15. Delphine de Vigan, « Le doute fait partie de l'écriture », *Parisien Week-end*, 15 mars 2019.
16. *À voix nue*, France-Culture, 16 septembre 2019.



CHEMIN VERS LE SILENCE N° 6

Se délecter des moments *« creux »*

En lisant ce titre, vous vous serez peut-être interrogé sur la raison des guillemets autour du mot « creux ». Mon intention est d'attirer votre attention sur le fait que les moments de pseudo-vide, les moments où nous avons l'impression qu'il ne se passe rien de significatif, les moments où nous déambulons comme une âme en peine ne sont pas « creux ». Bien au contraire, ils sont pleins de révélations à venir, d'initiatives à prendre, de films à tourner, de tableaux à faire naître sur une toile, de livres à écrire, de projets d'entreprise à mettre sur pied, de réorganisation à trouver dans nos vies, de dialogues à renouer... Comme l'image du verre à moitié plein et à moitié vide que je récuse (même dans le vide du verre, il y a des arômes, des larmes du cru servi...), je conteste que les moments sans rien de prévu à notre agenda soient des moments « creux », considérés comme inutiles.

Le long de ce chemin n° 6, je vous propose dans un premier temps de remettre en question cette vision. Dans un précédent ouvrage, *Buller malin*¹, je défendais le pouvoir de l'ennui. L'ennui n'est pas ne rien faire, c'est un état qui s'abat sur nous, nous n'avons pas le choix. Nous ne nous levons pas un beau matin en prévoyant, le prochain week-end, de nous ennuyer. En revanche, nous pouvons choisir de ne rien faire. La nuance est là. L'ennui est subi et nous pouvons en tirer parti. Ne rien faire est un choix dont nous pouvons

tirer des avantages. Le silence peut aussi être subi, devenir anxiogène ou au moins inquiétant. Il peut, en outre, résulter du fruit de notre volonté. C'est celui-ci que nous cherchons à savourer au travers de ces pages. Ici, nous prenons l'option de nous jouer du temps pour l'occuper autrement que par l'action ou le remplissage auditif si qualitatif soit-il.

Je souhaite donc faire référence aux pouvoirs de l'ennui et ceux-ci sont décuplés si, deuxième étape sur ce chemin, vous consentez à laisser le silence s'inviter pendant quelques phases de cet ennui. Pour l'essentiel, elles tiennent en la capacité de mieux se connaître, se concentrer, de laisser parler l'inspiration, de comprendre les situations autour de nous en profondeur ou en prenant le temps de bien faire le tour de leurs composantes, ou encore de se montrer créatif dans la vie (pas nécessairement la créativité au sens artistique, mais la capacité que nous avons toutes et tous en nous de trouver des biais originaux pour embellir ou faciliter notre quotidien). Je vous propose, la prochaine fois que vous serez forcé de faire face à un épisode d'ennui *a priori* déplaisant, de lui réserver un bon accueil plutôt que de le fuir en remplissant ces heures ou ces journées pesantes. Et, sur ce chemin, le sixième sur votre carte d'exploration, ajoutez une touche ou deux de silence. Ce sera une manière habile de joindre l'utile à l'agréable. J'entends que combiner deux états que l'on peut redouter, à savoir l'ennui ET le silence, constitue peut-être au premier abord une ordonnance surprenante, mais tentez le coup. Vous m'en donnerez des nouvelles (bonnes) si vraiment vous essayez en faisant preuve de bonne volonté.

Quand on en est encore à ses premiers pas, savourer le silence est plus facile en donnant du temps au temps. Une fois ragaillardi, vous oserez peut-être consacrer au silence une semaine, voire une vie ainsi que nous l'envisagerons en parcourant nos deux derniers chemins. Vous pouvez aussi vous contenter de quelques minutes. Vous les consacrerez à rêver, à laisser vos yeux partir dans le vide et vos pensées où bon leur semble, sans chercher à les décortiquer ou à en faire un usage immédiat. Par ce biais, vous accéderez à ce petit silence intérieur qui n'appartiendra qu'à vous. Voilà qui me rappelle une citation de Saint-Exupéry dans *Vol de nuit*. Il écrit :

« Voyez-vous dans la vie, il n'y a pas de solutions : il y a des forces en marche. Il faut les créer, et les solutions suivent. » Or, pour sentir ces forces en marche, le silence me semble indispensable. Essayez, vous verrez. Comment vos interrogations, vos doutes pourraient-ils s'éclaircir si, au fond de vous, c'est la bourrasque ou l'agitation sous l'effet de la panique, de la peur ou de la confusion ? Cette quiétude permettra une finesse intellectuelle, une acuité émotionnelle et une intuition insoupçonnée.

Dans le silence, accordez des détours à votre montre au lieu de chercher à optimiser comme la société d'aujourd'hui nous y contraint pour mieux nous vendre du repos et de la zen attitude. À l'écoute de vous et uniquement de vous, vos potentiels sauront se manifester pour que vous les mettiez en musique ; vous en découvrirez peut-être même d'autres inédits à ce jour et vous harmoniserez vos idées et vos désirs.

Sur ce chemin n° 6, marchez lentement. La lenteur vous éloignera d'un remplissage obsessionnel, votre cerveau vous en sera reconnaissant en vous « remplissant » à nouveau, quand vous serez réceptif avec discernement. Fini de tout « gober », la lenteur stratégique décuple notre intelligence. Inspirez-vous du « slow » en version *slow food*, *slow movement*, *slow business*.

Si je m'autorise un grand saut dans les concepts (et je me l'autorise !), je vois là un écho à ce que Jung appelait le *Geschehenlassen*, le « laisser advenir ». « Attitude qui demande à laisser émerger les contenus inconscients, non pas comme des rêveries, mais dans le but de s'y confronter et de les intégrer à la conscience », selon Viviane Thibaudier².

En résumé, au terme de votre marche sur le chemin n° 6, vous vous serez rendu compte (si ce n'est déjà fait) qu'il y a « le temps qui donne une liberté d'action, et celui qui nous engloutit³ ». Le silence donne de la puissance à ce constat. Le silence aide à notre libre arbitre.

Avant d'emprunter un autre chemin, arrêtons-nous avec ce trait d'humour de Raymond Devos : « Ne rien faire, c'est pas difficile à dire, mais c'est plus difficile à faire. »

1. Eyrolles, 2019.

2. Viviane Thibaudier, *100 % Jung, op. cit.*

3. *52 bonnes raisons de prendre son temps*, Mango, 2011.



CHEMIN VERS LE SILENCE N° 7

Renouer avec la nature

Adaptons la formule du chevalier de Lagardère : si la nature ne vient pas à toi, va à la nature. Pour mémoire, la véritable citation est « Si tu ne viens pas à Lagardère, Lagardère ira à toi. »

Sur cet avant-dernier chemin, nous allons profiter des éléments naturels pour aller chercher du silence. Vous me direz, en randonnée on entend nos pas, en montagne nos skis, les cris des autres sur les pistes, les engrenages des remontées mécaniques, en mer le vent dans les voiles ou le bruit des moteurs et autres équipements. Bref, si l'on ajoute les animaux, le sac et le ressac, le vent et d'autres invités sonores, le silence ne sera pas total même en pleine nature. Cela n'est pas un problème, nous savons depuis plusieurs chapitres que le silence à savourer est celui qui apporte quiétude, intériorité, disponibilité muette à l'immensité de dame Nature. « La contemplation de la nature peut vous libérer de ce "moi", le grand fauteur de troubles¹. »

Le silence de la forêt

Avez-vous été sensible à la popularité mondiale de *La vie secrète des arbres* du forestier allemand, Peter Wohlleben² ? Il aura fallu ce livre pour que des milliers de personnes jusqu'alors insensibles au sujet se sentent concernées. Et que d'autres milliers de personnes convaincues de « la sagesse et la poésie des arbres » soient

confortées. Dans la même mouvance, pourquoi ne pas s'inspirer de la pratique japonaise du *Shinrin-yoku*, notre sylvothérapie ? Ces bains de forêt, s'avèrent bénéfiques pour le moral, mais aussi pour le système immunitaire ou les maladies cardio-vasculaires. Et voilà que revient l'écho des nuisances sonores dont le silence peut, en partie, nous prémunir.

Ce chemin n° 7 vous invite à partir dans la nature pour le simple plaisir de la marche, en raquettes, en ski de fond, comme bon vous semblera tant que vous resterez en contact avec la nature. John Lane, présenté comme peintre, professeur et grand voyageur, nous rappelle dans l'introduction de son livre³ Bouddha méditant au bord de la rivière Nairanjana, Jésus marchant dans le désert, Mahomet se retirant dans la grotte du mont Hira, Lao Tseu parcourant les montagnes de Chine et de nombreux mystiques européens tels Maître Eckhart et saint François d'Assise qui étaient en communion avec la nature. D'ailleurs, si ce dernier est le saint patron de l'écologie, ce n'est pas sans raison.

Le silence de la montagne

Pour écouter – en silence – la beauté du monde, vous laissez émouvoir et laisser l'énergie environnante faire le reste, vous aurez peut-être envie de vous rapprocher plutôt de la montagne ou de la mer. Avez-vous déjà écouté la neige tomber ? Ou simplement fait une pause sur un chemin en raquettes pour regarder les arbres autour de vous, avec éventuellement les sommets au loin ? D'ailleurs, pour avoir bien connu le milieu de l'alpinisme pendant une vingtaine d'années, je puis vous assurer que le silence s'impose comme une perspective au sens géographique et philosophique. Je me souviens d'un membre du Groupe de haute montagne (GHM) me dire un jour : « Quand je ne vais pas bien, je fais une face Nord, après ça va mieux. »

Mais revenons sur terre pour évoquer les vertus de la marche. Je pourrais témoigner de ma propre expérience, mais je vous renvoie plutôt à Rousseau et ses *Rêveries du promeneur solitaire* si vous

voulez le lire ou le relire ou, pour rester dans notre monde contemporain à *Marcher, éloge des chemins et de la lenteur*⁴ de David Le Breton. Ce sociologue et anthropologue, professeur à l'université de Strasbourg, s'attarde sur des fondamentaux de la jubilation du cheminement et de la contemplation. Il relève que nous sommes aussi à l'affût des sons et voilà que nous revenons à notre cher silence relatif, jamais absolu et toujours favorable à une sensorialité qui nous sera profitable. D'ailleurs, le même auteur publiera, en 2015, un livre consacré au silence. Bien sûr, d'autres ouvrages traitent du sujet, mais il faut bien choisir. En savourant le silence de la lecture et de la marche, vous aurez tout le loisir de retenir d'autres titres.

Le silence du désert

Sur la terre, nous pouvons aussi marcher sur du sable. Le désert est, en effet, un autre phénomène de la nature inspirant pour le silence. C'est également un pas entre laïcité et spiritualité, que nous aborderons davantage avec le dernier chemin que je vous propose, le huitième. Celles et ceux qui ont déjà connu cette expérience le savent : les émotions, les amplitudes thermiques, le rythme des pas, le rapport à la vie comme à la mort qui nous rend fragile, tout dans le désert rend le silence évocateur.

Les différences de températures me font penser à l'alternance du jour et de la nuit. Si les nuisances sonores sont malheureusement souvent synonymes de dérives nocturnes, tapages et autres libations, la nuit peut s'avérer, en revanche, un fabuleux écrin pour le silence. Le philosophe Gaston Bachelard parle de « l'amplification de la nuit ». Ainsi, sur votre chemin entouré de nature, peut-être serez-vous plus encline ou enclin à savourer par le silence nocturne que diurne.

Le silence de l'eau

Quittons maintenant la terre ferme pour naviguer sur l'eau. Elle aussi offre un environnement idyllique à qui a le pied marin ! Dans un article sur les bienfaits du silence⁵, Isabelle Autissier, navigatrice, expliquait : « La mer n'est jamais vraiment silencieuse. Mais ce que j'apprécie dans la navigation en solitaire, c'est l'absence de communication verbale. À terre, on passe son temps à communiquer au détriment du sens. Ne pas parler ne m'ennuie pas. Ça me permet de mieux entrer dans l'univers de la mer, de devenir un élément du monde maritime. Lorsque l'on est seul sur un bateau, le vent, les vagues, le bateau lui-même deviennent des personnages que l'on interpelle. Malgré tout, j'emporte toujours des disques de chansons, car j'ai besoin d'entendre des voix humaines. Dans mon activité à la radio [l'été, sur France Inter], le silence me faisait très peur, au début. Et puis je me suis rendu compte qu'il donnait une respiration, qu'il signifiait un temps de réflexion, de concentration. Laisser ses interlocuteurs marquer le silence est un signe de respect. »

Plus près de moi, car dans mon cercle amical, Gilles a mené sa carrière dans l'industrie tout en étant moniteur de voile et moniteur de plongée. Voilà ce qu'il me dit de son rapport au silence : « Il est plus présent en dessous qu'au-dessus. » Étonnée, je lui demande de m'expliquer. « Sous l'eau, il y a moins de bruit mais il n'y a pas de silence. Le fait de ne pas pouvoir parler favorise une autre écoute de soi et du silence. En piscine ou en apnée, il y a toujours le bruit des autres. En mer, bien sûr si l'on est proche de la côte, on peut percevoir des bruits, les animaux aussi émettent des sons, les vagues sur la coque et le bateau font du bruit, mais avec un effort de relâchement, on peut vraiment profiter de l'immensité et du silence sous et sur la mer. » Se relâcher quand on navigue, voilà à nouveau que je suis perplexe. « C'est un effort de tous les jours, sur terre comme dans l'eau ou sur l'eau. » Il m'explique qu'en plongée, il faut travailler sa capacité pulmonaire et donc, se relâcher au maximum pour limiter la consommation d'oxygène. Ce relâchement nous rapproche de l'intime, du calme et du silence et nous permet de rester plus longtemps sous l'eau en apnée et de profiter de cet environnement plus paisible. La situation est différente avec les bouteilles d'air comprimé. Les animaux viennent autour des plongeurs, attirés par les bulles et le bruit qu'elles provoquent. Il me

fait sourire en me révélant notamment la « curiosité du poulpe ». Gilles peut ainsi attendre plusieurs minutes devant une cavité et voir un tentacule sortir, puis l'animal qui vient voir de plus près ce qu'il se passe. Le mérou aussi aurait un côté pipelette. Malheureusement, cela nuit à sa préservation. C'est un animal protégé, mais décimé malgré tout, dénonce Gilles. En raison de son activité dans le secteur industriel, il a aussi expérimenté les chambres sourdes, ces pièces qui absorbent tous les sons. « C'est bizarroïde », confie-t-il. « Le silence est oppressant, le bruit des battements de notre cœur est inquiétant. » Il termine notre échange en revenant à l'univers marin. « Tes pensées peuvent aller là où tu as envie, il y a l'agitation des choses à faire à bord et puis rien pendant des heures que contempler les flots, puis à nouveau s'occuper des personnes sur le bateau, du ravitaillement, de la navigation... C'est merveilleux. »

Le maître zen, Thich Nhat Hanh⁶ soutient que « faire le silence, c'est se mettre au diapason de la nature ». Je vous suggère de jouer le jeu et d'être attentif à cette osmose entre elle et vous.

1. Eckhart Tolle, *L'art du calme intérieur*, J'ai Lu, 2011.

2. *Les Arènes*, 2017.

3. *Les pouvoirs du silence*, Pocket, 2010.

4. Métaillé, 2012.

5. *L'Express style*, *op.cit.*

6. *Les bienfaits du silence, se ressourcer dans un monde assourdissant*, Le courrier du livre, 2015.



CHEMIN VERS LE SILENCE N° 8

S'inspirer du spirituel

Nous empruntons maintenant le dernier des huit chemins que j'ai tracés afin de vous guider vers une dégustation du silence à moduler selon vos humeurs et les circonstances. Ce chemin, le huitième, nous est inspiré par des femmes et des hommes pour qui la vie ne saurait se résumer à notre quotidien sur cette terre sans une dimension autre. Je garde à dessein une formulation générale. Celles et ceux qui désirent connoter cette « dimension autre » de leur foi pourront ainsi donner libre cours à leurs croyances. Les personnes, qui ne croient pas en un Dieu de quel que livre religieux qu'il soit issu, pourront aussi se retrouver sur ce chemin si elles sont toutefois portées par le besoin de se connecter à une énergie supérieure, invisible, mais pour autant, bienfaisante.



TENTATIVE D'ÉCLAIRAGE

La différence entre la religion et la spiritualité pourrait faire l'objet de colloques réunissant de nombreux experts. Il serait présomptueux de résumer ici ce qui pourrait ainsi faire l'objet de textes savants. Pour les fins de notre cheminement, je me contenterai de ces quelques précisions :

Appuyons-nous d'abord sur le dictionnaire. Selon le *Larousse*, la religion est « un ensemble de croyances et de dogmes définissant le rapport de l'homme avec le sacré. Ensemble de pratiques et de rites spéciaux propres à chacune

de ces croyances. » Quant à la spiritualité, le même *Larousse* propose : « Qualité de ce qui est esprit, de ce qui est dégagé de toute matérialité : la spiritualité de l'âme, de la poésie. Ce qui concerne la doctrine ou la vie centrée sur Dieu ou les choses spirituelles. »

Tentons quelques pas supplémentaires dans les distinctions possibles :

- La religion renvoie au respect d'un certain nombre de rites et de textes prêchant l'obéissance à un être supérieur clairement identifié en qui le croyant place sa foi.
- La spiritualité invite davantage à honorer ce que vous choisissiez d'honorer sans vouer obéissance à une figure religieuse définie. La spiritualité permet de se tourner vers ce qui n'est pas matériel, mais sans respecter un code moral édicté en adoration d'un dieu en particulier.
- La religion s'attache à des valeurs, des manières d'être et d'agir pour cadrer la relation du croyant au dieu qui correspond à sa foi. La spiritualité guide la personne dans sa relation à un au-delà.

Je terminerai en soutenant que les deux, religion et spiritualité, ne sont pas incompatibles de mon point de vue. Les débats sont ouverts !

En parcourant le chemin n° 5 autour des arts, nous avons consacré quelques lignes au cinéma. J'y reviens ici pour faire allusion au documentaire *Le Grand Silence*, centré sur l'existence solitaire et silencieuse des moines chartreux. Si vous vous en souvenez ou si vous le visionnez, vous le constaterez par vous-même : pas de musique, que des chants monastiques, pas d'interviews, pas de voix hors-champ pour commenter ceci ou cela. Or, ce documentaire a attiré plusieurs dizaines de milliers de spectateurs à sa sortie dans les salles en 2006. Je me plais à croire que le silence a encore de belles heures devant lui. Sans doute ce large public n'était-il pas intégralement d'obédience catholique, mais il était animé par le désir de prendre une bonne bouffée de pratique spirituelle.

À l'écoute de son silence intérieur

La quête du silence dépasse le sacré et le religieux. Elle rejoint la quête méditative et le besoin de se mettre en retrait d'un monde trop violent et tapageur. C'est en tout cas la thèse défendue et

démontrée par Alain Corbin dans son *Histoire du silence*¹, et je la partage entièrement. Il multiplie des citations, les références empruntées tant aux mystiques qu'aux profanes. L'âme a besoin de silence. « Dieu ne se cache pas, il se dévoile à nous quand on se tait. "Seigneur ne nous laisse jamais oublier que tu parles aussi quand tu te tais", écrit Kierkegaard. » Alain Corbin rappelle que : « Les quêtes du silence sont multiples, anciennes, universelles. Elles imprègnent toute l'histoire humaine : hindouistes, bouddhistes, taoïstes, pythagoriciens et, bien entendu, chrétiens, catholiques et peut-être plus encore, orthodoxes, ont ressenti la nécessité et les bienfaits du silence ; en outre, le besoin déborde la sphère du sacré et celle du religieux. »

Descendre dans cette parole intérieure n'est pas facile et c'est pourquoi le chemin n° 8 vous suggère des pistes à suivre seul. Certaines sont accessibles gratuitement et tous les jours, comme la prière ou la méditation. D'autres peuvent se partager et nécessitent un investissement financier. Ce sont les stages, les retraites, voire les cures de silence. Dans un cas comme dans l'autre, ce n'est pas parce que vous appellerez le silence de vos vœux que votre brouhaha intérieur ne fera pas des siennes. Ce serait trop simple ! Toutefois, en choisissant de vous mettre à l'écart d'un monde aux sonorités fracassantes et à l'agitation criarde, vous aurez plus de chance de contacter ce silence dont vous connaissez maintenant les bénéfices. Il vous sera plus facile, après une première expérience de cette nature, de trouver le silence par vous-même, dans votre vie courante, sans un cadre si minimal soit-il prescrit par un tiers. Plusieurs options s'offrent alors à vous, vendant du calme avec la promesse d'une paix intérieure au bout du chemin. Aligner le corps, le cœur et l'esprit tel est le socle du mieux-être, mais pas seulement. Ce chemin n° 8 est semé de chausse-trappes et de véritables engagements. Je vous invite à bien vous renseigner sur les propositions vers lesquelles vous pensez vous diriger. Ici, nous allons retenir quelques illustrations de la manière dont vous pouvez savourer le silence parce qu'elles ont fait leurs preuves et/ou que j'ai moi-même confiance dans le témoignage des personnes que j'ai invitées à s'exprimer parmi nous.

Retraite

Commençons par les retraites. Assidu ou non, pratiquant ou non, tout individu peut être accueilli dans un monastère ou un prieuré si cette halte hospitalière est proposée, bien entendue ! À titre personnel, j'ai fréquenté une première fois l'abbaye d'Aiguebelle dans le sud de la France. Mon premier éclat de rire ne survint qu'au bout du troisième jour, déroutée que j'étais, les deux précédents. J'avais sollicité un entretien avec un frère. Il me demanda comment se passait le séjour. Je lui confiais avoir trouvé difficile l'absence de connexion au sens technologique du terme et mes repas en silence avec d'autres personnes. Il me répondit : « Avez-vous remarqué que vous êtes nombreux à pratiquer le tai-chi ? » N'ayant pas compris à quoi il faisait allusion, il m'expliqua désigner ainsi celles et ceux qui gravissaient un petit promontoire proche de notre lieu d'hébergement, espérant capter là les ondes miraculeuses en se contorsionnant autant que faire se peut. Bravo l'humour !

Au-delà de l'aspect communication avec l'extérieur, cette retraite m'étonna quant au rapport au temps. Je craignais de trouver les heures longues. En fait, les journées passaient à la vitesse de la lumière rythmée par les huit offices (auxquels nous étions libres d'assister ou pas sans jugement de la part de quiconque), les repas, les quelques tâches collectives et, surtout, la rencontre avec des mondes qui se croisaient : mon monde intérieur avec ses parties lumineuses et ses parts d'ombre, la nature environnante (je regarde en direction du précédent chemin, le n° 7) et la cohabitation avec les moines et les autres retraitants. Mon appétence pour le silence s'est renforcée au cours de cette semaine. J'ai compris que pour moi, il tenait sa valeur inestimable de son parti pris de faire coexister le bruit alentour, l'agitation intérieure et le retour au calme me donnant accès à une lucidité rafraîchie pour refaire face au monde régulier. Si le silence me ressourçait, c'est parce qu'il alterne avec d'autres phases de ma vie plus active au sens, visiblement active. Le silence est agissant. Rien de mieux pour faire le point.

Dans le cadre de mon activité de coach, j'ai rencontré plusieurs personnes, chefs d'entreprise ou coachs comme moi, friands de

silence. Winoc Deleplanque, un confrère, a accepté de nous livrer son témoignage. Sa première rencontre avec le silence remonte à ses 17 ans. Son père invite ses enfants et leurs conjoints-conjointes à marcher une semaine dans le désert en Algérie. Ils font notamment une halte à l'ermitage du père Charles de Foucault. « Émerveillement, impression grandiose » résume ce qu'il éprouve alors. Depuis, son chemin spirituel a pris différentes formes, la prière, les retraites selon différentes traditions du monastère catholique à l'ashram hindou en passant par des Foyers de charité comme en Côte-d'Or. « Où que ce soit, ce qui me frappe toujours c'est la qualité de la relation. On communique vraiment dans le silence. La difficulté est d'entrer dans le silence, cela demande un effort pour lâcher ce que l'on fait dans son quotidien, lâcher ses habitudes. Une fois ce cap franchi, il se nourrit de toutes choses, une goutte d'eau sur une aiguille de pin lors d'une balade, un morceau de pain craquant, une belle lumière, un paysage... Pour moi, le silence est associé à une certaine idée du dépouillement. »

Ces périodes où Winoc Deleplanque cesse son activité professionnelle et quitte les siens pour une retraite correspondent à un désir d'être au contact d'une paix intérieure et inconditionnelle possible grâce à une véritable rencontre avec Dieu et avec lui-même. Pour cela, il faut être disponible. Le silence est indispensable. Que se passe-t-il alors quand Winoc reprend le cours normal de sa vie ? Ce coach et consultant d'une cinquantaine d'années avoue : « La plupart du temps, j'ai beaucoup de mal à sortir du silence. Notamment, je me souviens d'une expérience dans le désert en 2007. J'ai mis un mois à m'en remettre ! Je me sentais agressé par les bruits, par les gens, je me demandais quelle utilité il y avait à parler quand on aurait pu s'en passer ! » Voilà pourquoi, il considère que le silence attire autant qu'il peut susciter une certaine peur. Je lui demande comment, au quotidien, il entretient cet engagement. Le plus simplement du monde, m'avoue-t-il. Il fait part de son besoin aux siens qui d'ailleurs constatent les bienfaits du silence et de la méditation de pleine conscience sur lui et pour eux. Il se lève un quart d'heure plus tôt ou se réserve le soir une dizaine de minutes rien qu'à lui pour méditer. Dans sa vie professionnelle aussi, Winoc introduit ces parenthèses sans éprouver aucune gêne.

« Dans l'espace de coworking que je fréquente, il y a une "salle de silence" et je m'y retire quand je veux. »

Les règles monastiques ont du bon même pour les profanes, et ce, sans pour autant prononcer des vœux ! Les principales consistent à se montrer accueillant, à prendre du temps pour méditer et/ou prier, à ne pas confondre vitesse et précipitation et donc à observer une certaine régularité, à batailler contre son ego pour sortir de la toute-puissance et enfin, vous vous en doutez, à entrer dans le silence pour augmenter sa présence au monde. Ne voyez pas là le rejet de ce dernier ou des personnes autour de vous.

Cure de silence

Se ressourcer dans le silence peut vous conduire à tenter la cure de silence. Cette formule est notamment proposée par le centre Vipassana Dhamma Mahi, du nom de la méthode indienne Vipassana, vieille de 2 500 ans. Plus d'une centaine de ces centres existent dans le monde et vous y croiserez toutes les catégories socioprofessionnelles et toutes les générations, du jeune mal dans sa peau et qui se cherche à l'entrepreneur survolté ou à la personne larguée au sens propre comme au figuré, et au senior en quête de sens à cette étape de sa longue vie.

Cure de silence encore sous la plume de la nonne bouddhiste de tradition zen, Kankyo Tannier. Son livre sous-titré *Et si on essayait le calme ?*² vous donnera des éléments pour vous lancer et des exercices. Elle anime aussi un blog³. Compte tenu de mon penchant en faveur des animaux, j'attire notamment votre attention sur les pages qu'elle leur consacre. L'anecdote qu'elle rapporte avec un cheval est particulièrement instructive et pas très loin de faire écho à ce que certains de mes confrères pratiquent avec l'equicoaching. En l'occurrence, de son rapport avec Efstur qui lui apprend que « devenir le chef n'a rien à voir avec montrer sa puissance, mais demande plutôt d'être au service du groupe (...). Dans cette aventure, j'ai appris deux choses : à assumer le pouvoir et à le mettre au service du groupe... » Et d'expliquer que sans ouvrir son mental

(notamment par la pratique de cette cure de silence multifacette), jamais elle n'aurait eu cette prise de conscience et tant d'autres, qu'elle rapporte dans son livre. Intriguée par cette vision, j'ai eu un échange complémentaire avec Anna Crine qui, en plus d'être éditrice indépendante et justement penchée sur mon manuscrit, s'investit dans le monde équestre et en éthologie. Elle nous apporte cette lecture complémentaire : « Les relations sociales des chevaux sont complexes. Ils vivent en groupe stable, sans pour autant avoir de chef établi. Leur structure sociale est en réseau. La hiérarchie de dominance détermine seulement l'accès privilégié à une ressource souhaitée (nourriture, eau, jument...). Quant au rôle du leader, celui qui prend une initiative et qui amorce un mouvement, il peut être pris par n'importe quel cheval adulte. Donc personne ne dirige personne chez les chevaux. Par contre, de par son extrême sensibilité, le cheval peut nous apprendre à devenir un référent. Pour cela, il nous demandera de communiquer dans le calme, avec une énergie juste et dirigée vers un objectif, à être centré et à aller jusqu'au bout de nos décisions, toujours avec bienveillance. »

Laissons le monde équin de côté maintenant pour revenir à une autre illustration de la tradition zen et de ses apports pour nous, explorateurs du silence. Elle nous est proposée par Michel Le Van Quyen qui relate dans son livre⁴ son expérience dans un temple bouddhique fondé en 1337 à Kyoto, au Japon. Il confesse : « J'ai été au début un peu déçu car je m'attendais à approfondir ma pratique et mes connaissances de la méditation. Mais, peu à peu, j'ai compris ce qui se dégageait réellement de cet endroit : c'était la célébration quotidienne du silence et son enseignement sans parole. »

Témoignage de Pro : Francine Jacob

Nous arrivons au bout de ce chemin n° 8 centré sur l'expérience du spirituel au sens large du terme. Je cède les dernières lignes à une autre consœur coach, Francine Jacob qui est aussi méditante, enseignante de méditation de pleine conscience (instructrice MBSR qualifiée) et laïque ordonnée dans la tradition bouddhiste du maître zen Thich Naht Hanh.

La première fois

Un jour, je l'ai rencontré, comme ça, instantanément. Une fulgurance. C'était la première fois. C'était donc ça !? Surprise, ravissement, un poil de déception aussi. J'avais lu quelque temps auparavant qu'il existait, que c'était possible, qu'il se manifestait de façon très concrète⁵. Mais comme cela, sans même le chercher, aussi simplement qu'un et un font deux, il a surgi des profondeurs : un vrombissement doux, une basse continue, des pointillés qui dansaient constamment dans le creux des oreilles et les chatouillaient de leurs rondeurs. Je n'avais pas imaginé cela, comment aurais-je pu ?

J'étais depuis quelques jours en retraite de méditation Vipassana, qui se veut totalement silencieuse. Et ce jour-là, à ce moment-là, alors que je concentrais mon attention sur la respiration au milieu de mon dos, il s'est imposé à moi. Une évidence : j'entendais le silence ! Pas celui de la pièce où nous étions une petite centaine en assise. Celui qui était là, qui avait toujours été là, au plus profond de mon être, mon plus fidèle compagnon : mon silence intérieur. Tout à coup vivant, incorporé, sonore, résonnant dans toute ma tête, comme si mes os émettaient une petite musique vibrante, bien à eux, bien en moi, bien à moi.

Mon mental s'est mis en marche : ce n'est pas possible, il y a une machine, quelque chose qui vibre en continu dans la pièce, ou dehors. J'ai ouvert les yeux, comme si ma vue pouvait percevoir un son mieux que mes oreilles... Rien de visible ne bougeait. Je refermai les yeux. J'écoutai alors avec plus d'attention, longuement, en respirant le plus doucement possible, au cas où... Non, cela venait bien de l'intérieur. Je me dis que c'était possiblement ça qu'on nommait « acouphènes ». Et donc, que je n'avais qu'à attendre que cela passe puisqu'il s'agit d'un phénomène certes récurrent, mais transitoire. Le son de la cloche mettant fin à la session, a aussi mis fin à la perception de ce son intérieur.

Je suis allée faire une marche méditative dans le parc majestueux du prieuré où nous étions accueillis pour cette retraite de 8 jours en silence : aucune parole aucun regard ne devaient être échangés, aucun livre lu, aucune note écrite... Tout était fait pour nous permettre de vivre, du mieux possible, chaque instant en pleine conscience de l'instant, instant après instant. J'écoutai avec ravissement le bruissement des feuilles d'automne envolées sous mes pieds, je savourai l'humidité des gouttelettes d'air pur au plus profond de ma gorge, je me laissai toucher par la bienveillance rayonnant de ces statues de Vierge, au détour d'arbres centenaires, quand soudain, je pris conscience qu'il était là, à nouveau, en toile de fond, habitant mes tympans

de son faisceau lumineux. Ce son continu, mon silence intérieur, était revenu.

En fait, depuis ce jour, je sais qu'il ne me quitte jamais. Même si moi je m'absente, lui il est là. Il brille en moi. Quand je suis agitée, déconnectée, perdue, ... je m'arrête, j'écoute à l'intérieur, je l'entends, je le sens, je souris, mon ancre est là. « Moment présent, moment merveilleux »⁶.

Si vous vous souvenez du premier chapitre, vous savez maintenant, preuves scientifiques à l'appui, que le cerveau a besoin de vagabonder pour veiller sur notre bonne santé tant physique que mentale. Pour ce faire, il a besoin de plages de non-agir. Ne nous méprenons pas sur cette tournure : le « non-agir » ne consiste pas à ne rien faire, à nous montrer laxiste, à ne rien décider, à se laisser porter par les choix des autres, même louables, mais plutôt à accepter qu'il existe en nous un mouvement qui demande à s'exprimer si nous n'interférons pas par nos pensées, nos attentes, nos préjugés...

1. *Op. cit.*

2. Éditions First, 2017.

3. www.dailyzen.fr

4. *Cerveau et silence : les clés de la créativité et de la sérénité, op. cit.*

5. Cf. à ce sujet : Thierry Janssen, *Écouter le silence à l'intérieur*, l'Iconoclaste, 2018.

6. Enseignement du maître zen Thich Nath Hanh.

Conclusion

Le silence est vivant

Maintenant je vais me taire ! Vous disposez d'une matière suffisante pour, je l'espère, être convaincu que le silence est vital, comme l'air que nous respirons et l'eau que nous buvons. Il n'est donc pas un luxe, mais une ressource, hélas, polluée comme ces deux éléments. Nous sommes responsables de cet état comme nous le sommes du rétablissement d'un équilibre écologique au sens scientifique du terme.

Le silence nous donne accès à un espace intérieur, sans doute le seul, inaliénable si nous le défendons. À partir de ces chapitres et de l'ensemble des références notées, n'hésitez pas à fouiller, à trouver les voies qui vous conviendront le mieux ou qui retiendront davantage votre intérêt. Les silences n'attendent que votre bienveillante attention. Les manières de le savourer aussi. À chacune et chacun de nous de creuser notre sillon. Tracer son chemin est indissociable du besoin impérieux de lui donner du sens. En donnant du sens et un sens à nos actions, à nos choix, aux questions qui soudain nous submergent, nous changeons notre rapport au temps, à ce qu'il nous permet de vivre, à ce qu'il nous donne de force pour traverser plus ou moins facilement, mais toujours avec confiance, ce qui nous est destiné. Chaque instant est une rencontre et cette rencontre, pour être réussie, pour être précisément porteuse de sens, doit contenir une part de confiance en cet inconnu qui se profile. Oser, c'est aussi oser le silence enchevêtré dans notre vie courante. Le silence demande de se couper des autres pour mieux revenir vers eux. C'est un miroir de nous vis-à-vis de nous, puis de nous vis-à-vis des autres. Cette énergie discrète qu'est le silence nous demande de plonger dans nos profondeurs pour mieux accueillir l'émergence.

Il existe autant de raisons d'aimer le silence que de silences eux-mêmes. Façonnez avec lui les pleins et les déliés qui accompagnent les gestes de la main pour écrire votre vie. Le silence, c'est la liberté. Voilà pourquoi il est vivant et pourquoi nous le sommes, grâce à lui.

Bibliographie

Juliette Allais, *La psychogénéalogie, comment guérir de sa famille*, Eyrolles, 2007.

Juliette Allais, *Au cœur des secrets de famille*, Eyrolles, 2008.

Thomas d'Ansembourg, *Cessez d'être gentil, soyez vrai !*, Éditions de l'Homme, 2014.

François Bettencourt, *L'audition pour les nuls*, First, 2017.

Susan Cain, *La force des discrets*, JC Lattès, 2013.

Natacha Calestrémé, *Comprendre et soigner les blessures du silence*, Albin Michel, 2018.

Alain Corbin, *Histoire du silence*, 2018, Flammarion (2016, Albin Michel).

Boris Cyrulnik, *Mourir de dire*, Odile Jacob, 2010.

Claudine Danziger (sous la dir.), *Le silence : la force du vide*, 1999, éditions Autrement.

Flore Delapalme, *Le sentiment de vide intérieur*, Eyrolles, 2013.

Michel Desmurget, *La fabrique du crétin digital*, Éditions du Seuil, 2019.

Alain Ehrenberg, *La mécanique des passions : cerveau, comportement, société*, Éditions Odile Jacob, 2018.

Isabelle Fontaine, *Développer votre intuition pour prendre de meilleures décisions*, Éditions Leduc, 2013.

Élisabeth de Fontenay, *Le silence des bêtes : la philosophie à l'épreuve de l'animalité*, Points Essais, 2015.

Viktor Frankl, *Nos raisons de vivre, à l'école du sens de la vie*, InterEditions, 2009.

John Gottman, *Les couples heureux ont leurs secrets*, Pocket, 2006 (première édition, Lattès, 2000).

Gwenaëlle Hamelin, *Conflits, prenez l'avantage*, Eyrolles, 2015.

Elisabeth Horowitz, *Se libérer du destin familial*, Dervy, 2013.

Françoise Kourilsky, *Du désir au plaisir de changer*, Dunod, 2004.

John Lane, *Les pouvoirs du silence*, Pocket, 2010.

David Le Breton, Marcher, *Éloge des chemins et de la lenteur*, Métailié, 2012.

David Le Breton, *Du silence*, Métailié, 2015.

Michel Le Van Quyen, *Cerveau et silence : les clés de la créativité et de la sérénité*, Flammarion, 2019.

J.-D. Nasio, *Le silence en psychanalyse*, Payot, 1987, puis en poche en 2010.

Isabelle Nazare-Aga, *Les manipulateurs sont parmi nous*, Éditions de l'Homme, 2004 (première édition 1997).

Jean-Christophe Seznec et Laurent Carouana, *Savoir se taire, savoir parler*, InterEditions, 2017.

Rébecca Shankland, *La psychologie positive*, Dunod, 2014.

Marc de Smedt, *Éloge du silence*, 1989, Albin Michel, et 2018 pour la nouvelle édition revue et augmentée.

Kankyo Tannier, *Et si on essayait le calme ?*, Éditions First, 2017.

Serge Tisseron, *La honte, psychanalyse d'un lien social*, Dunod, 1992.

Eckhart Tolle, *L'art du calme intérieur*, J'ai Lu, 2011.

Hélène Vecchiali, *Le silence des femmes*, Albin Michel, 2019.

Pierre Zaoui, *La discrétion ou l'art de disparaître*, Éditions Autrement, 2018.

<https://bruit.fr>

Remerciements

Chacun de mes livres, s'ils sont personnels, sont aussi le fruit d'un travail collectif au cours duquel des professionnels de l'édition, des relations de travail, des amis apportent leur pierre.

Ainsi, autour de ce nouvel ouvrage, je tiens à remercier les éditions Eyrolles, Marguerite Cardoso en particulier, de m'avoir permis de partager avec vous mon intérêt pour les vertus du silence. J'associe à cette reconnaissance Anna Crine dont les suggestions sont toujours pertinentes et bienvenues et enfin, Coraline Grandguillot dont le sens du détail fut précieux. Bien sûr, merci aux personnes qui ont accepté de se glisser dans ces pages pour témoigner d'une facette de leur sensibilité au silence. Enfin, je sais que mon besoin de silence est parfois exigeant pour mes proches. Je les remercie de leur compréhension.

Et maintenant, un dernier remerciement pour vous, les lectrices et lecteurs qui auront eu envie de cheminer avec moi.

De la même auteure (liste non exhaustive)

Buller malin, Eyrolles, 2019

J'ai écouté le bruit des anges, Edito (Gallimard-Québec, 2019)

Truffe et sentiments, Edito (Gallimard-Québec, 2015) et Pygmalion, 2016

La Révolution des gentils, Larousse, 2016

Bibliocoaching, les livres à lire pour éclairer votre vie, Leduc éditions, 2016

50 exercices pour rater sa thérapie, Eyrolles, 2012

50 exercices pour bien commencer l'année, (Dir.), Eyrolles, 2012

52 bonnes raisons de prendre son temps, Mango, 2011

50 lois des femmes qui réussissent, l'Archipel, 2011

Cigale ? Fourmi ? Les clés d'une bonne relation à l'argent, InterÉditions, 2011

50 exercices pour prendre la vie du bon côté, Eyrolles, 2010

Merci d'avoir choisi ce livre Eyrolles.
Nous espérons que votre lecture vous a plu et éclairé(e).

Nous serions ravis de rester en contact avec vous et de pouvoir vous proposer d'autres idées de livres à découvrir, des événements avec nos auteurs, des jeux-concours ou des lectures en avant-première.

Intéressé(e) ? Inscrivez-vous à notre lettre d'information.

Pour cela, rendez-vous à l'adresse go.eyrolles.com/newsletter ou flashez ce QR code (votre adresse électronique sera à l'usage unique des éditions Eyrolles pour vous envoyer les informations demandées) :



Vous êtes présent(e) sur les réseaux sociaux ?
Rejoignez-nous pour suivre d'encore plus près nos actualités :

  Eyrolles Bien-être

Merci pour votre confiance.
L'équipe Eyrolles

Pour suivre toutes les nouveautés numériques du Groupe Eyrolles,
retrouvez-nous sur Twitter et Facebook

 [@ebookEyrolles](#)

 [EbooksEyrolles](#)

Et retrouvez toutes les nouveautés papier sur

 [@Eyrolles](#)

 [Eyrolles](#)